Anne-Catherine Bley

bar à soupes

Photographies de Akiko Ida

MARABOUT

les légumes : mode d'emploi **06**

cuisson, conservation et cie **08**

soupes de tomates **10**

soupes de potiron **20**

soupes de carottes **30**

soupes de verdures **40**

soupes de légumes secs **58**

bonnes grosses soupes **74**

soupes au fromage **92**

soupes pour frimer **102**

au bon bouillon **112**

soupes froides **120**

soupes de fruits **140**

petites salades **148**

table et index des recettes **157**

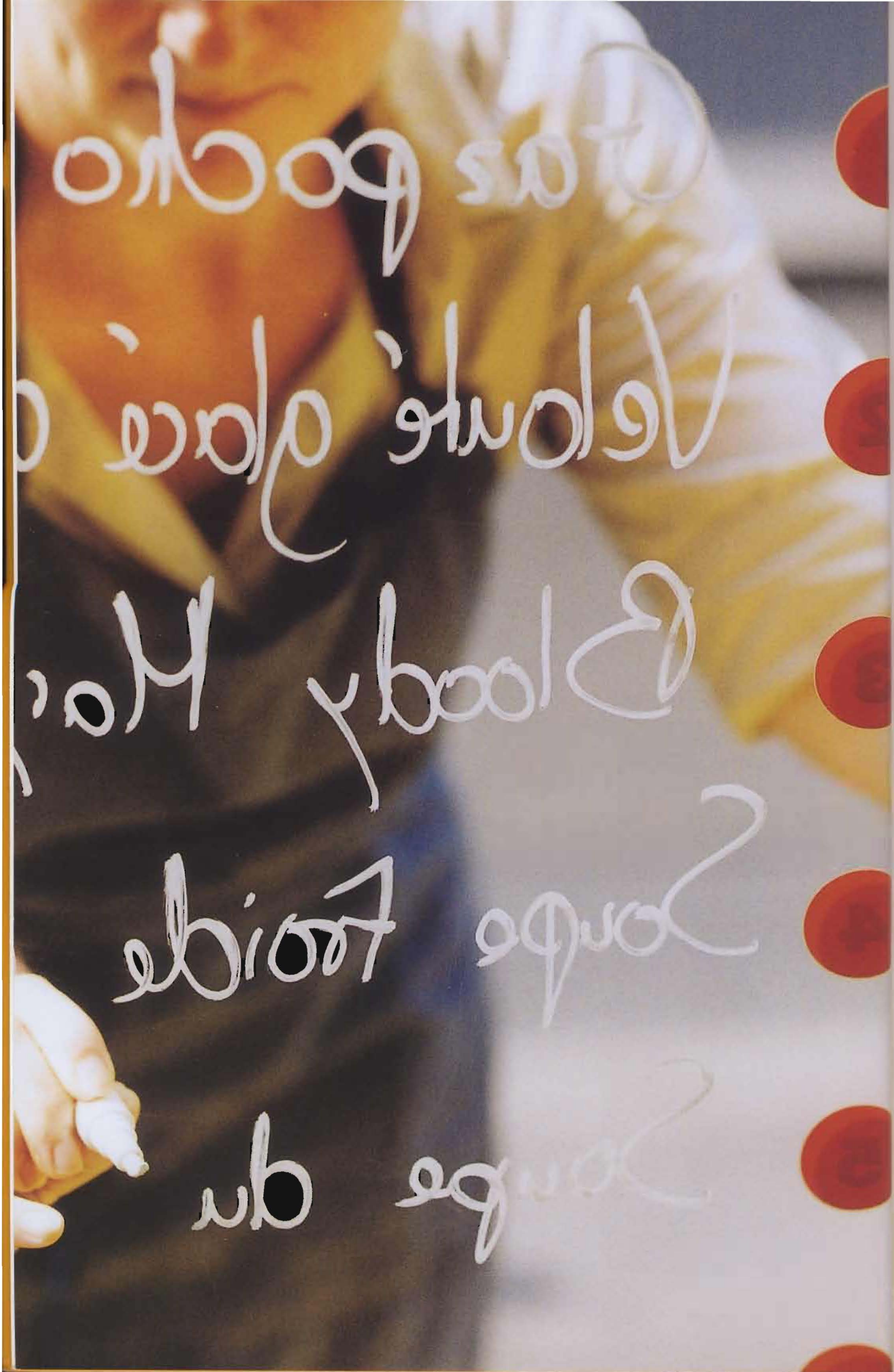
bar à soupes

Anne-Catherine Bley

bar à soupes

photographies de Akiko Ida

MARABOUT



avant-propos

C'était il y a quelques années... À cette époque, j'aurais adoré trouver à Paris un endroit où l'on puisse manger léger et « diététiquement correct » – genre plein de légumes... –, mais que ce soit bon et surtout pas connoté « régime ». Dans l'ensemble, mes recherches restaient plutôt vaines. Et un jour, enfin, le déclic ! C'est dans un épisode de la série américaine *Seinfeld* que j'ai découvert les *soup bars* new-yorkais. Quelque temps plus tard, je suis allé à New York et j'ai vu... J'ai même goûté. Des soupes. C'était exactement ça que j'aurais voulu trouver à Paris ! Alors, comme ça n'existait pas en France, j'ai décidé de me lancer dans la restauration – une grande première pour moi – et de créer le Bar à soupes.
En préparant l'ouverture du restaurant, j'ai entrepris de mettre au point « mon » livre de recettes. Sincèrement, je n'imaginais pas alors le nombre de recettes que j'allais trouver ni - c'est le plus important ! - leur originalité. Pendant presque un an, j'ai fait des soupes, deux à trois fois par semaine. Je les ai testées sur mon entourage – famille et amis. À l'issue de cette période de tests, je n'étais pas déshéritée, et mes amis n'invoquaient pas mille excuses pour ne pas venir dîner à la maison. C'était encourageant. J'ai converti les *cups*, les *tsp*, les *oz* et les *lbs* en grammes et en centilitres, car beaucoup de mes recettes sont d'origine anglo-saxonne. Je les ai « arrangées », adaptées, modifiées. J'ai ajouté ci, supprimé ça... Et elles sont devenues MES recettes. Maintenant, ce sont aussi les vôtres : suivez-les à la lettre ou détournez-les, remplacez l'ingrédient que vous n'avez pas par un autre qui traîne au fond du frigo. Et ne vous laissez pas impressionner. Une soupe, c'est très facile à faire, c'est très bon pour la santé et, surtout, c'est très loin d'être banal !

Anne-Catherine Bley

les légumes : mode d'emploi

les légumes frais

Vous les trouverez au marché, chez les primeurs ou au supermarché. N'hésitez pas à regarder la provenance sur les étiquettes, vous aurez une meilleure idée de la qualité du légume : s'il a beaucoup voyagé avant d'arriver en rayon, on peut malheureusement penser qu'il a été cueilli avant sa maturité afin de ne pas s'abîmer pendant le transport. Je vous encourage avec ferveur à acheter vos légumes au marché, et de préférence chez un producteur. Un petit panneau signale leurs étals. Les produits que vous y trouverez sont cultivés localement (et ne voyagent pas) et sont d'une grande fraîcheur. Et il peut arriver que les maraîchers vous proposent des variétés inhabituelles ! Ailleurs, les légumes que vous achetez ont transité par un grossiste (ou une centrale). Ils ont en général séjourné en chambre froide pendant quelque temps. La conservation en chambre froide permet de garder plus longtemps certains produits frais. C'est, par exemple, le cas pour le potiron : il est récolté à l'automne et en hiver mais on peut en trouver jusqu'au mois d'avril. Sa peau épaisse le rend peu fragile et il peut être stocké pendant plusieurs mois. C'est aussi une étape obligatoire pour les légumes importés, comme par exemple les courgettes qui viennent du sud de l'Europe ou d'Afrique du Nord. C'est ainsi qu'on peut les trouver toute l'année, alors que sous nos latitudes il faudrait attendre la fin du printemps. Tout cela est, il faut bien le dire, très pratique !

les légumes surgelés

Je suis un peu triste à l'idée que certains enfants doivent croire que l'épinard est un légume en forme de palet... Mais je suis la première à consommer toute l'année, avec bonheur, des épinards ou des petits pois surgelés. Rien à redire, on le sait, les légumes surgelés sont de très bonne qualité et, surtout, d'une utilisation des plus simples. Rien à éplucher, couper, émincer, tout est fait. Personne ne résiste à cet argument ! Le choix est vaste et ignore les saisons. Seul bémol : je déconseille l'utilisation des herbes surgelées, qui perdent vraiment une grande partie de leur goût.

les légumes en conserve

Je les utilise dans plusieurs cas : pour les pois chiches et les haricots rouges, les champignons de Paris, les châtaignes, le maïs, mais aussi les tomates. Car les tomates me rendent très malheureuse. Si, si. Je suis atterrée parce ce que l'on trouve dans 99 % des cas sous cette appellation : un légume parfaitement calibré, parfaitement lisse, translucide et sans saveur. Alors en l'absence de tomates de plein champs ou de jardin – ces tomates un peu cabossées, voir éclatées, où le rouge gagne sur le jaune et le vert –, je préfère des tomates pelées en conserve qui bien souvent ont été récoltées très au sud et ont un vrai goût de tomate.

quelques bons « trucs »

Châtaignes

Pour préparer des châtaignes fraîches il faut les inciser puis les ébouillanter 5 minutes.
Le plus difficile est ensuite de les éplucher (peau + écorces) quand elles sont encore chaudes ! Cela dit, au moment des fêtes de fin d'année - et même toute l'année dans certains supermarchés -, on trouve facilement des bocaux ou des conserves de châtaignes au naturel.

Épinards, oseille, orties...

Les verdures doivent être abondamment lavés et relavés pour éliminer tout résidu terreux. Il faut prévoir une assez grande cocotte pour les cuire car la quantité de verdure fraîche est volumineuse. Au bout de 5 minutes de cuisson, il ne restera plus qu'un fond de légumes...

Légumes secs

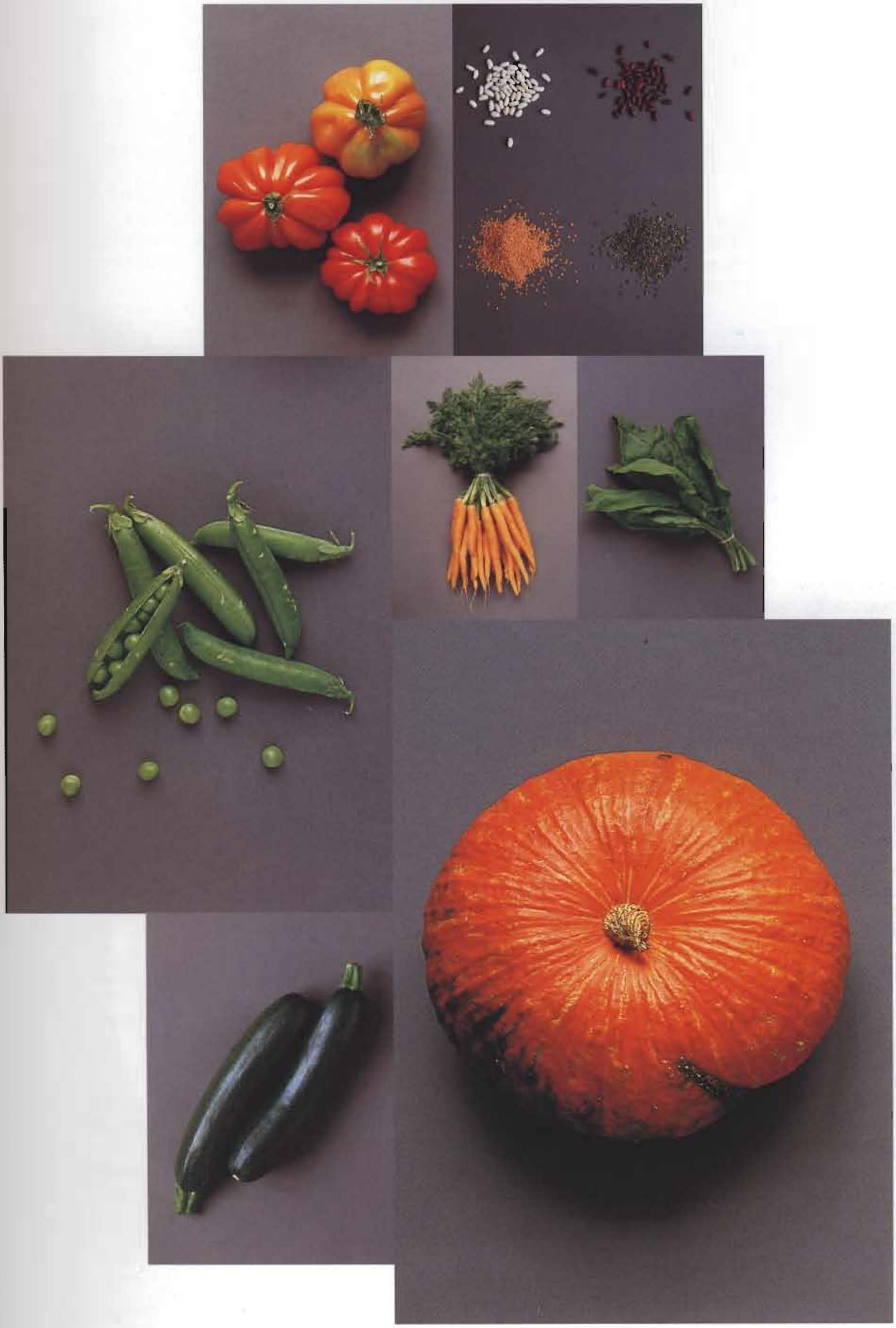
Les recettes proposées dans ce livre sont faites à partir de lentilles vertes, blondes ou corail, que l'on trouve désormais partout assez facilement. Pour les lentilles vertes, faites-vous plaisir et utilisez des lentilles du Puy (AOC). Pour les pois chiches et les haricots rouges, je gagne un peu de temps de cuisson en utilisant des légumes en conserve, donc précuits. N'oubliez pas de les rincer à l'eau claire.

Poireaux

Le poireau aussi doit être abondamment lavé car la terre se cache jusqu'au cœur des feuilles vertes. Il faut pour cela le couper en quatre dans le sens de la longueur à partir de la moitié du blanc jusqu'au bout du vert : il ressemble alors à un plumeau. Ensuite on le tronçonne et on lave le tout.

Potiron, potimarron

Le potiron a plusieurs variétés, plusieurs noms et plusieurs formes : citrouille, courge... Les goûts n'en sont pas très différents. Le potimarron est quant à lui un petit cousin, dont la chair a un léger goût de châtaigne. Il faut bien frotter la peau pour la nettoyer et avoir un bon couteau pour la couper car elle est épaisse. Mais on la garde pour la cuisson et, une fois cuite, elle se mixe très bien.



cuisson, conservation et cie

les ustensiles

Pour la cuisson
Il suffit d'une casserole, d'une cocotte, d'un faitout ou d'une cocotte-minute de taille suffisante pour contenir la soupe terminée, et d'un couvercle adéquat. Si l'on utilise une cocotte-minute, le temps de cuisson en sera réduit. Il n'est pas nécessaire d'avoir un matériel avec un revêtement anti-adhésif : la cuisson d'une soupe se fait avec une grande quantité d'eau.

Pour le mixage
- Moulin : son utilisation nécessite un peu plus d'ustensiles puisqu'il faut laisser s'écouler la soupe moulinée dans un autre récipient. Les différentes grilles permettent d'obtenir une soupe plus ou moins fine. Mais il ne permet pas de réaliser des soupes très peu mixées, comme le bortsch ou le gaspacho par exemple.
- Bol mixer : il est parfait pour réaliser des veloutés et des soupes très onctueuses. Mais comme le moulin, il ne permet pas de réaliser un mixage « grossier » mais régulier.
- Mixer « girafe » (celui avec un long cou et que l'on plonge directement dans la casserole !) : c'est mon préféré. Non seulement il est très pratique, car il se lave et se range très facilement, mais il permet vraiment de maîtriser la consistance que l'on souhaite.

conservation et congélation

Une soupe fraîche se conserve sans problème plusieurs jours au réfrigérateur : de 3 à 5 jours, selon les ingrédients. Certains légumes sont en effet plus fragiles et peuvent tourner : le chou, la pomme de terre, les petits pois. Une soupe qui a tourné a un goût légèrement acide. Dans ce cas, direction la poubelle sans hésiter.
Si vous souhaitez congeler de la soupe, voici quelques règles simples :
- répartir la soupe dans des petits conditionnements (1 à 2 personnes) pour ne pas devoir en décongeler plus que nécessaire ;
- les soupes crues (gaspacho, milk-shake, etc.) ne se congèlent pas. Elles contiennent des morceaux de légumes (concombre, poivrons) plein de molécules d'eau. Quand vous les décongèlerez, ils perdront leur craquant et la soupe aura un bien vilain aspect !
- les veloutés – très mixés – sont les soupes qui se congèlent le mieux.

soupes de tomates

soupes de tomates

velouté de tomates

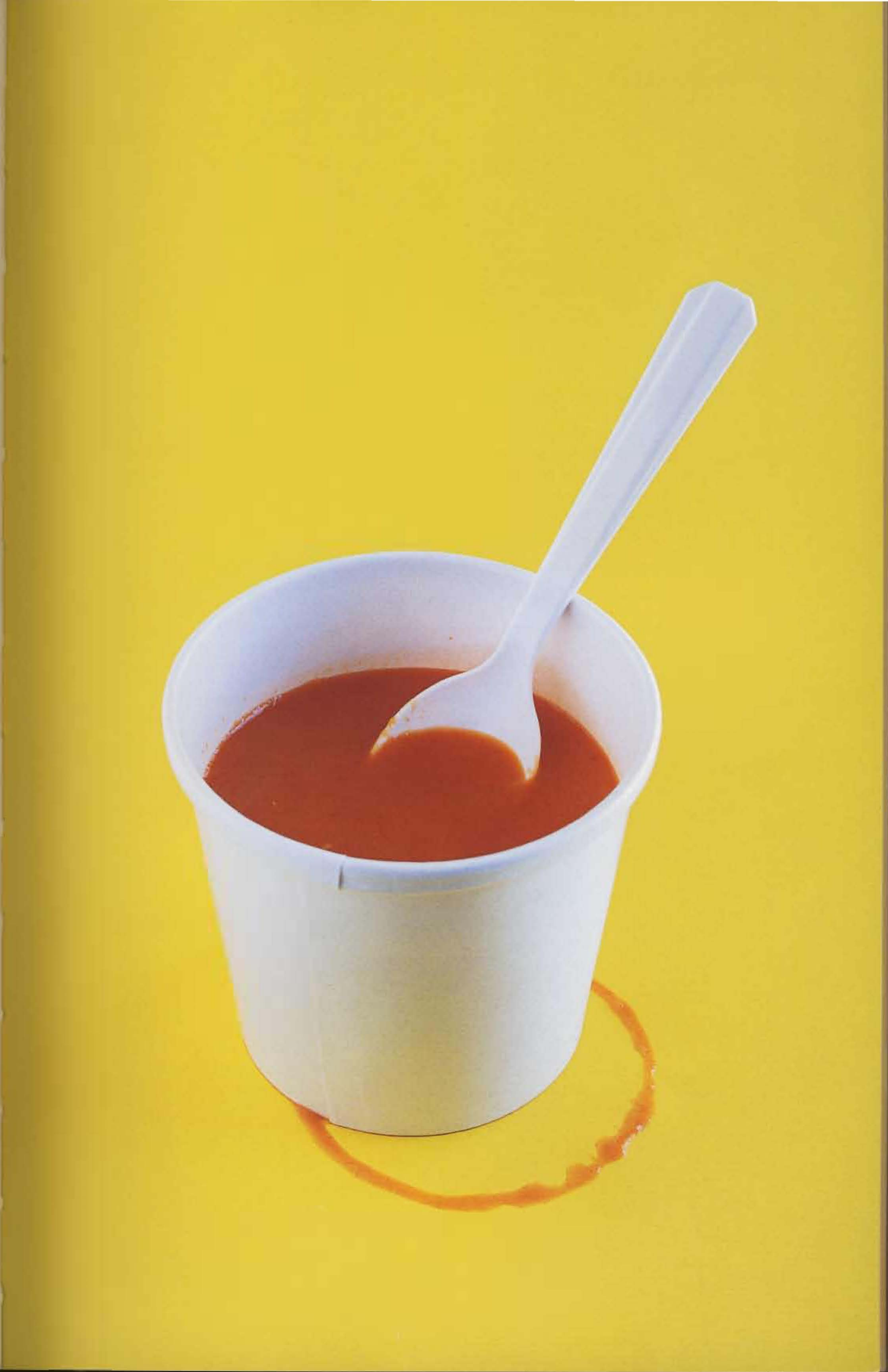
10 MINUTES DE PRÉPARATION / 25 MINUTES DE CUISSON

1 kg de tomates bien mûres (ou de tomates pelées en boîte)
2 c. à s. de concentré de tomates
1 oignon
2 gousses d'ail
1 brin de thym
1 feuille de laurier
25 cl d'eau
10 cl de crème fleurette
1 pincée de sucre
1 c. à s. d'huile d'olive
sel

Dans une cocotte, faire revenir doucement l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter l'ail finement haché, le concentré de tomates puis les tomates pelées et coupées en morceaux. Attacher la feuille de laurier et le thym ensemble (accrocher l'autre extrémité de la ficelle à la poignée de la casserole, c'est le meilleur moyen de ne pas oublier ce bouquet garni au moment de mixer...). Assaisonner de sucre et de sel. Ajouter l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser frémir pendant 15 à 20 minutes. Retirer la tige du thym et le laurier. Mixer la soupe. Ajouter la crème fleurette et rectifier l'assaisonnement.

CONSEIL

Pour peler les tomates fraîches, faire bouillir une casserole d'eau. Hors du feu, faire tremper les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 secondes : la peau se décollera (presque) toutes seule.



soupes de tomates

décliner le velouté de tomates

Le velouté de tomate se prête à toutes sortes de variations. Le principe est simple : réaliser le velouté selon la recette de la page 12 et l'« agrémenter » d'épices, d'herbes fraîches ou d'autres ingrédients. Nous vous en proposons ici 4 formules, mais n'hésitez pas à faire travailler votre imagination et à inventer vos propres déclinaisons !

velouté de tomates à la coriandre fraîche

+ 1 petit bouquet de coriandre fraîche

Juste avant de servir la soupe, rincez la coriandre, sélectionner les feuilles et les hacher grossièrement. Mélanger les 3/4 avec le velouté et saupoudrer les assiettes avec le reste.

velouté de tomates au bacon

+ 150 g de bacon coupé en petits morceaux
+ 1 c. à s. de marsala (ou de madère)

Faire revenir les morceaux de bacon dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient joliment grillés. Déglacer avec le Marsala. Ajouter les morceaux au moment de servir.

velouté de tomates au gingembre

+ 2 gros nœuds de gingembre frais

Éplucher le gingembre, le hacher finement et le faire revenir doucement avec l'oignon du velouté (en début de cuisson).

velouté de tomates à la mozzarella

+ 1 belle boule de mozzarella
+ quelques feuilles de basilic finement hachées

Juste avant de servir la soupe, rincer les feuilles de basilic, les hacher grossièrement. Couper la mozzarella en tranche et chaque tranche en quatre ou six. Ajouter ces morceaux au moment de servir et saupoudrer avec le basilic.

velouté de tomates aux boulettes de viande

20 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

1 kg de tomates bien mûres (ou de tomates pelées en boite)
2 c. à s. de concentré de tomates
1 petit steak haché (100 g)
1 jaune d'œuf
2 oignons
2 gousses d'ail
1 brin de thym
1 feuille de laurier
2 c. à s. de cumin en grains
25 cl d'eau
10 cl de crème fleurette
1 pincée de sucre
2 c. à s. d'huile d'olive
sel, poivre

Dans un saladier, bien mélanger le steak haché, le cumin, 1 oignon finement haché et le jaune d'œuf. Mettre au frais au moins 15 minutes. Dans une cocotte, faire revenir doucement 1 oignon émincé dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Ajouter l'ail finement haché, le concentré de tomates puis les tomates pelées et coupées en morceaux. Attacher la feuille de laurier et le thym ensemble (accrocher l'autre extrémité de la ficelle à la poignée de la casserole, c'est le meilleur moyen de ne pas oublier ce bouquet garni au moment de mixer...). Assaisonner de sucre et de sel. Ajouter l'eau et porter à ébullition. Puis réduire le feu, couvrir et laisser frémir pendant 15 à 20 minutes. Retirer la tige du thym et le laurier. Mixer la soupe. Ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement. Pendant la cuisson de ma soupe, rouler de petites boulettes dans le creux de la main avec le mélange de steak haché. Faire chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les boulettes et les faire bien cuire. Saler et poivrer. Ajouter les boulettes au velouté de tomates et faire réchauffer le tout encore 5 minutes environ afin que les différentes saveurs des boulettes (viandes grillées, cumin, etc.) se mêlent à celle de la tomate.

tomates aux poivrons rouges

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

800 g de tomates bien mûres (ou de tomates pelées en boîte)
2 c. à s. de concentré de tomates
2 poivrons rouges
1 gros oignon ou 2 moyens
1/2 l d'eau
4 gousses d'ail
quelques feuilles de basilic frais
sel

Éplucher et émincer finement tous les légumes. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les lanières de poivrons. Dès qu'ils sont tendres, ajouter les tomates, le concentré de tomates et l'eau. Saler et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que la soupe épaississe (25 minutes environ). Hors du feu, ajouter les feuilles de basilic et mixer finement. Rectifier l'assaisonnement.

soupes au potiron

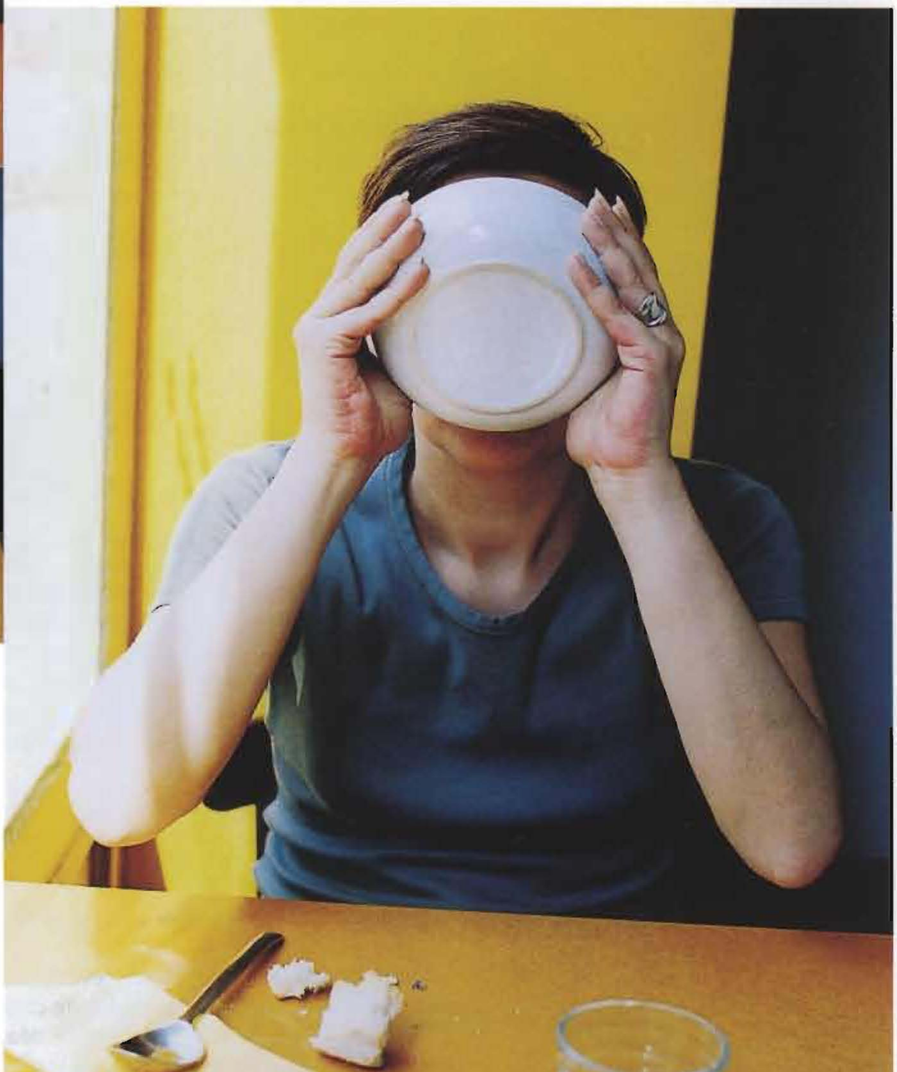
soupes de potiron

velouté de potiron

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

1,2 kg de potiron (soit 800 g de chair de potiron)
2 oignons
1 gousse d'ail
10 cl de crème fleurette
75 cl d'eau
2 c. à c. d'huile d'olive
noix de muscade
sel

Éplucher le potiron, retirer les graines. Le couper en morceaux. Éplucher et émincer les oignons et l'ail ; dans une cocotte, les faire revenir dans l'huile pendant quelques minutes jusqu'à ce que les oignons soient translucides (5 minutes environ). Ajouter la chair de potiron, puis l'eau et saler (le potiron contient de l'eau, il n'est donc pas nécessaire que les morceaux soient recouverts par l'eau de cuisson, mais il faudra mélanger 1 ou 2 fois en cours de cuisson). Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la chair du potiron soit tendre (25 minutes environ). Avant de mixer, réserver au besoin une partie de l'eau de cuisson. Puis mixer finement. Ajouter tout ou partie de l'eau de cuisson réservée jusqu'à obtenir la consistance idéale. Ajouter la crème fraîche, râper un peu de noix de muscade et rectifier l'assaisonnement.



décliner le velouté de potiron

Le velouté de potiron est une base parfaite pour de nombreuses variations. La douceur et l'onctuosité de ce légume lui permettent d'accueillir des saveurs presque sucrées ou bien épicées, ou encore... à vous de jouer !

velouté de potiron à la cannelle

+ 2 c. à c. de cannelle en poudre

Saupoudrer les oignons et l'ail de cannelle pendant au moment de les faire revenir dans l'huile d'olive.

velouté de potiron aux châtaignes

+ 500 g de châtaignes fraîches ou 1 bocal de châtaignes au naturel

Inciser l'écorce des châtaignes puis les ébouillanter 5 minutes. Les égoutter et les éplucher (écorce + peau). Les faire cuire à couvert dans un petit fond d'eau salée pendant 10 à 15 minutes. Réserver une petite partie des châtaignes pour la décoration. Après avoir mixé le potiron, ajouté la crème fraîche et la noix de muscade et rectifié l'assaisonnement, incorporer les châtaignes bien chaudes. Mixer grossièrement. Ajouter les morceaux de châtaignes restantes dans les assiettes.

velouté de potiron au lait de coco

+ 20 cl de lait de coco
+ 2 c. à c. de cannelle en poudre
+ 1 petit morceau de gingembre frais ou 1 c. à c. de gingembre frais râpé

Éplucher le gingembre, le hacher finement et le faire revenir avec les oignons, l'ail, et la cannelle. Après avoir mixé le potiron, ajouter le lait de coco et tout ou partie de l'eau de cuisson réservée jusqu'à obtenir la consistance idéale. Mixer à nouveau puis ajouter la crème fraîche, râper un peu de noix de muscade et rectifier l'assaisonnement comme pour la recette de base.

velouté de potiron aux ravioles

+ 1 paquet de ravioles fraîches
+ 150 g de gruyère râpé

Au dernier moment, faire bouillir une casserole d'eau salée. Y plonger les ravioles. Dès qu'elles sont cuites et qu'elles remontent à la surface, les égoutter et les ajouter au velouté de potiron. Saupoudrer de gruyère râpé dans les assiettes.

velouté de potimarron au bacon

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

1 kg de potimarron
150 g de tranches de bacon
2 oignons
1 l d'eau
10 cl de crème fleurette
2 c. à c. d'huile d'olive
noix de muscade
sel, poivre

Bien nettoyer la peau du potimarron, ôter les graines et le couper en morceaux en gardant la peau (il faut un bon couteau avec une lame solide car la peau du potimarron est très dure, mais elle devient fondante à la cuisson...). Éplucher les oignons et les émincer. Dans une cocotte, les faire revenir dans l'huile pendant quelques minutes. Ajouter la chair de potimarron et l'eau. Saler. Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la chair du potimarron soit bien tendre. Mixer. Ajouter la crème fraîche, râper un peu de noix de muscade et vérifier l'assaisonnement. Faire griller les tranches de bacon dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Les ajouter sur les assiettes après avoir servi la soupe.

CONSEIL
En pleine saison du potimarron, lorsqu'ils sont bien matures, il n'est pas nécessaire d'ajouter la crème fraîche tellement la chair est onctueuse.

velouté de potiron aux moules fraîches

25 MINUTES DE PRÉPARATION / 35 MINUTES DE CUISSON

2 l de moules fraîches
1,2 kg de potiron (soit 800 g de chair de potiron)
4 échalotes
2 c. à c. d'huile d'olive
75 cl d'eau
10 cl de crème fleurette
sel, poivre
persil plat
10 cl de vin blanc (en option)

Nettoyer les moules si nécessaire. Les mettre dans une grande casserole avec l'eau et faire cuire jusqu'à ce que les moules soient bien ouvertes. Filtrer et réserver le jus de cuisson. Sortir les moules de leurs coquilles et réserver. Éplucher le potiron, ôter les graines et le couper en morceaux. Éplucher et émincer les échalotes. Dans une cocotte, les faire revenir quelques minutes dans un peu d'huile puis ajouter les morceaux de potiron. Faire cuire avec le jus de cuisson filtré des moules. Saler. Porter à ébullition puis laisser cuire à feu doux pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que les morceaux de potiron soient bien tendres. Hors du feu mixer finement en ajoutant la crème fleurette. Ajouter les moules et rectifier l'assaisonnement. Hacher grossièrement le persil et en saupoudrer la soupe au moment de servir. On peut ajouter un peu de vin blanc après avoir mixé la soupe.

velouté de potiron acidulé au curry

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

1,2 kg de potiron (soit 800 g de chair de potiron)
1 oignon
1 gousse d'ail
3 pommes un peu acides (belles de boskoop)
1 c. à s. de curry
1 petit morceau de gingembre frais
75 cl d'eau
2 c. à c. d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher le potiron, ôter les graines, couper la chair en morceaux. Éplucher les pommes, les couper en morceaux, y ajouter le curry. Éplucher et émincer les oignons et l'ail. Peler le gingembre et le hacher finement. Dans une cocotte, faire revenir le gingembre haché, les oignons et l'ail émincés dans l'huile pendant quelques minutes. Puis ajouter la chair de potiron et les morceaux de pommes. Les faire revenir quelques minutes puis ajouter l'eau et saler. Laisser cuire à feu doux pendant environ 25 minutes. Lorsque tous les morceaux sont bien tendres, retirer du feu. Réserver une partie de l'eau de cuisson. Mixer finement en ajoutant au besoin l'eau de cuisson réservée. Vérifier l'assaisonnement.

soupes de carottes

soupes de carottes

crème de carottes

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 35 MINUTES DE CUISSON

1 kg de carottes
500 g d'oignons
1,5 l d'eau
1/2 c. à c. de coriandre en poudre
10 cl de crème fleurette
2 c. à c. d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher et couper les carottes en rondelles. Éplucher et émincer les oignons. Dans une cocotte, les faire revenir avec la coriandre en poudre à feu très doux et en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient translucides (5 minutes environ). Ajouter les carottes coupées en rondelles et mélanger le tout. Verser l'eau. Saler. Porter à ébullition puis réduire et laisser cuire à feu doux pendant environ 30 minutes. Il faut que les carottes soient très tendres. Hors du feu, ajouter la crème fleurette. Mixer et rectifier l'assaisonnement.

VARIANTE

Ajouter 25 cl de jus d'orange frais au moment de mixer. Ne pas mettre de crème fleurette. Prélever quelques zestes fins sur l'orange et les ajouter dans les assiettes.

carottes à la coriandre fraîche

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 35 MINUTES DE CUISSON

1 kg de carottes
500 g d'oignons
1 bouquet de coriandre fraîche
1,5 l d'eau
1/2 c. à c. de coriandre en poudre
10 cl de crème fleurette
2 c. à c. d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher et couper les carottes en rondelles. Éplucher et émincer les oignons. Dans une cocotte, les faire revenir dans l'huile avec la coriandre en poudre, à feu très doux et en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient translucides (5 minutes environ). Ajouter les carottes coupées en rondelles et mélanger le tout. Verser l'eau. Saler. Porter à ébullition puis réduire et laisser cuire à feu doux pendant environ 30 minutes. Il faut que les carottes soient très tendres. Hors du feu, ajouter la crème fraîche. Mixer et rectifier l'assaisonnement. Ôter les tiges de la coriandre fraîche et hacher finement les feuilles. L'ajouter avant de servir.

soupes de carottes

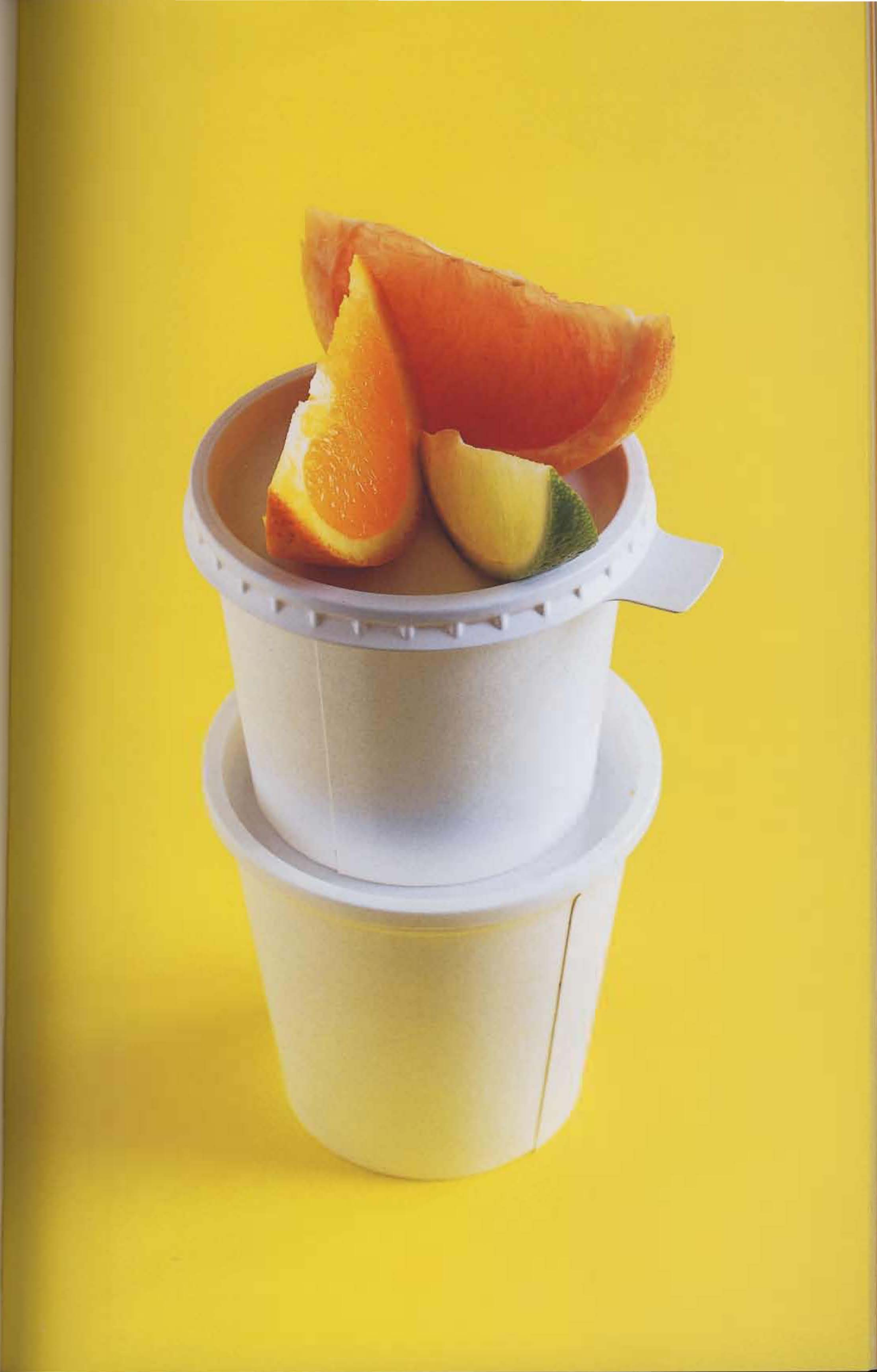
carottes aux agrumes et au gingembre

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 35 À 40 MINUTES DE CUISSON

1 kg de carottes
2 oignons
2 c. à c. de gingembre frais râpé
1 l d'eau
20 cl de jus d'orange
20 cl de jus de pamplemousse
1 citron vert (zeste + jus)
1 c. à c. d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Éplucher et émincer les oignons. Peler le morceau de gingembre et le hacher finement. Dans une cocotte, faire revenir les oignons dans l'huile. Ajouter le gingembre finement haché et faire revenir 5 à 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter les carottes, l'eau et les différents jus de fruits (réserver le zeste du citron vert). Saler. Amener à ébullition puis diminuer le feu et laisser cuire jusqu'à ce que les carottes soient vraiment tendres (environ 30 minutes). Mixer le tout, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement puis ajouter le zeste du citron vert.

CONSEIL
Cette soupe peut être servie froide ou chaude. Elle sera encore meilleure si l'on réalise soi-même les jus des différents agrumes.

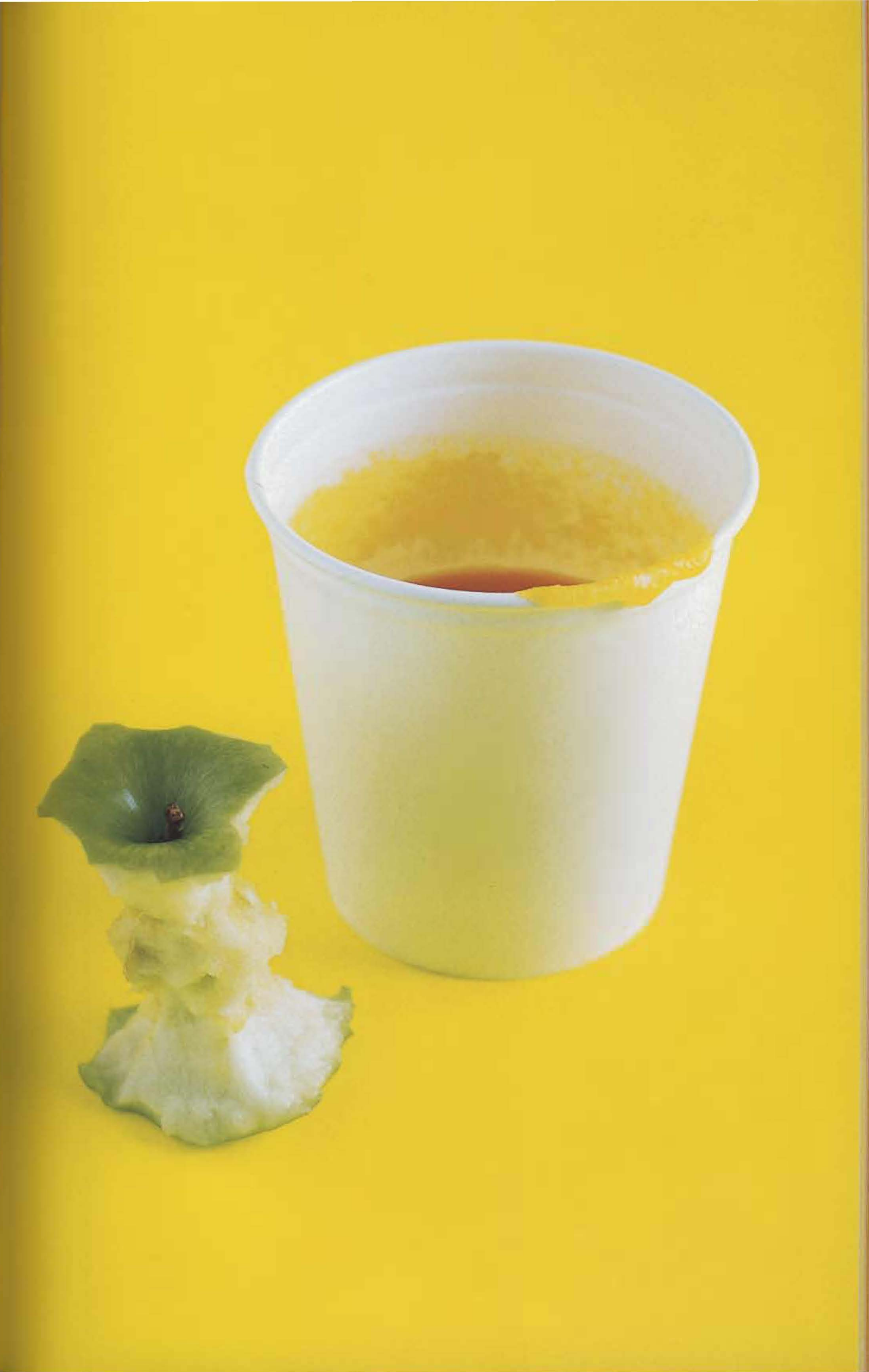


carottes au céleri et à la pomme verte

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 40 MINUTES DE CUISSON

800 g de carottes
3 belles branches de céleri
3 pommes un peu acides (belles de Boskoop par exemple)
2 oignons
1 l d'eau
2 c. à c. d'huile d'olive
quelques brins de persil ciselé
sel, poivre

Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Ôter si nécessaire les côtes des branches de céleri, les feuilles. Couper les tiges en petits morceaux. Éplucher les pommes, les couper en quartiers de taille moyenne. Éplucher et émincer les oignons. Faire chauffer l'huile d'olive au fond d'une cocotte. Y faire revenir à feu doux les oignons et le céleri pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter les carottes et les pommes, puis l'eau. Saler. Amener à ébullition et laisser cuire à feu plus doux pendant environ 30 minutes. Il faut que tous les légumes – et en particulier les carottes – soient bien tendres. Mixer finement. On peut ajouter un peu de persil plat ciselé au moment de servir.



soupes de verdures

soupes de verdures

soupe d'orties

5 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

500 g de pousses d'orties
300 g de pommes de terre à soupe
2 oignons
1 l d'eau
2 c. à c. huile d'olive
15 cl de crème fleurette
sel, poivre

Éplucher et émincer les oignons. Rincer les orties (en prenant la précaution de mettre des gants !). Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Dans une cocotte, faire revenir à feu très doux les oignons dans un peu d'huile, pendant 5 minutes environ. Ajouter les orties et couvrir. Dès que les orties ont réduit de volume, ajouter les pommes de terre et l'eau. Saler. Porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes à feu doux. Hors du feu, mixer finement. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter la crème fleurette au moment de servir.

CONSEIL

On ne peut quasiment compter que sur soi-même pour s'approvisionner en orties. Il est nécessaire que les orties soient de jeunes pousses. La période idéale pour la cueillette se situe pendant les mois d'avril et de mai. Les plantes choisies ne doivent pas dépasser 30 à 40 cm et il ne faut cueillir que la partie supérieure (environ 15 centimètres). Attention ! les orties en fleurs sont impropres à la consommation ! Ne pas cueillir les orties près de champs de céréales, abondamment traités. Le lieu idéal serait un jardin ou une pâture. Ne pas oublier de se munir de gants épais, type cuisine ou jardinage.

chou-fleur au cumin

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 20 MINUTES DE CUISSON

500 g de chou-fleur
1 oignon
50 cl de lait
50 cl d'eau
1 c. à c. de cumin en grain
2 c. à c. d'huile d'olive
sel, poivre

Laver le chou-fleur et le préparer en bouquets. Éplucher et émincer l'oignon. Dans une cocotte, faire revenir les graines de cumin dans l'huile pendant 1 minute ou 2. Ajouter l'oignon et le faire revenir à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Puis ajouter le chou-fleur, le lait et l'eau. Saler et porter à ébullition, puis laisser frémir 10 minutes environ. Hors du feu, mixer et rectifier l'assaisonnement.

petits pois à la menthe

XX MINUTES DE PRÉPARATION / XX MINUTES DE CUISSON

450 g de petits pois écossés
1 cœur de laitue
3 oignons nouveaux ou 1 gros oignon blanc
2 brins de menthe
75 cl d'eau
10 cl de crème fleurette

Éplucher et émincer les oignons. Laver et hacher grossièrement le cœur de laitue. Le mettre dans une cocotte avec les oignons et les petits pois. Ajouter l'eau. Saler et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser frémir 25 minutes. Hors du feu, ajouter la crème fleurette et les feuilles de menthe. Mixer finement. Rectifier l'assaisonnement et servir.

VARIANTE

Cette soupe peut également être servie froide.

crème d'ail

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 25 MINUTES DE CUISSON

300 g de pommes de terre à soupe
2 belles têtes d'ail
2 oignons
50 cl de lait
50 cl d'eau
2 c. à s. d'huile d'olive

Éplucher les gousses d'ail et les couper grossièrement. Éplucher et émincer les oignons. Éplucher et laver les pommes de terre, les couper en morceaux. Dans une cocotte, faire revenir l'ail à feu très doux dans l'huile pendant quelques minutes. Ajouter les oignons, faire cuire 3 à 4 minutes puis ajouter les pommes de terre. Remuer pendant 1 à 2 minutes pour que les pommes de terre n'attachent pas. Ajouter le lait et l'eau. Saler. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites. Hors du feu, mixer et rectifier l'assaisonnement.

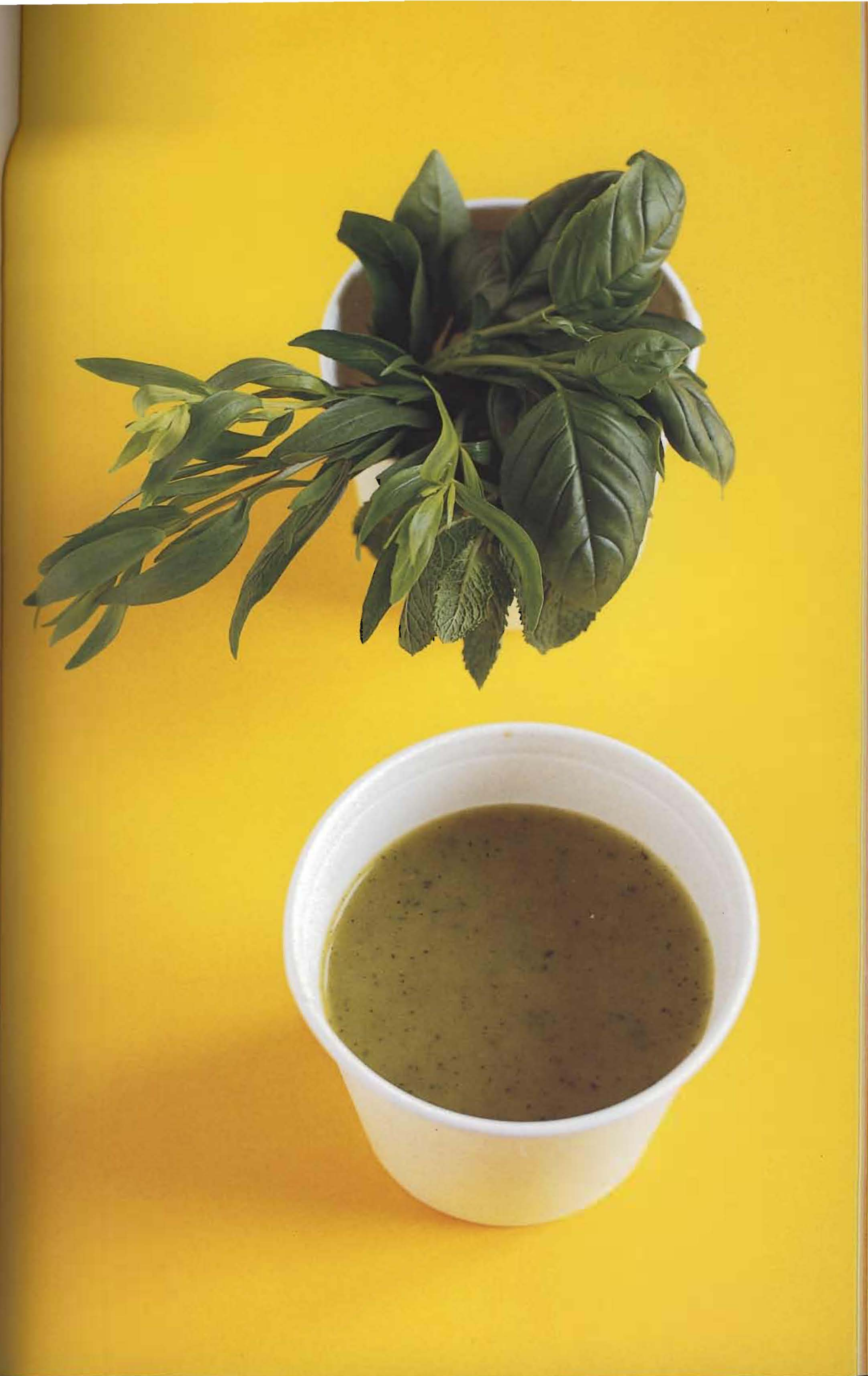
courgettes aux herbes fraîches

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 20 MINUTES DE CUISSON

1 kg de courgettes
3 oignons nouveaux
50 cl d'eau
1 bonne pincée de cumin en poudre
2 c. à s. de crème fleurette
sel, poivre
2 ou 3 tiges d'estragon, de menthe, de sauge ou de basilic

Laver les courgettes, ôter les extrémités, les couper en morceaux. Éplucher les oignons et les couper en quatre. Mettre tous les morceaux dans une cocotte. Ajouter l'eau (les courgettes ne doivent pas être couvertes : elles contiennent naturellement beaucoup d'eau). Ajouter le cumin en poudre, saler. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les courgettes soient tendres (environ 15 minutes). Hors du feu, ajouter les herbes choisies, et la crème fleurette. Mixer et rectifier l'assaisonnement.

VARIANTE
Cette soupe très onctueuse est également délicieuse froide. Dans ce cas, mixer les légumes sans la crème fleurette et la faire refroidir avant de la mettre au frais. Lier avec 2 yaourts brassés avant de servir.



crème de verdures

5 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

500 g d'épinards
125 g d'oseille
125 g de pissenlits
2 échalotes
10 cl de crème fleurette
2 c. à c. d'huile d'olive
1,5 l d'eau
1 pincée de noix de muscade
sel, poivre

Préparer et laver à grande eau les épinards, l'oseille et les pissenlits. Éplucher et émincer les échalotes. Dans une cocotte, les faire revenir dans l'huile, à feu doux, pendant 5 minutes environ. Ajouter les différentes verdures et les faire revenir quelques minutes. Ajouter l'eau, saler, poivrer. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes environ. Retirer du feu. Ajouter la noix de muscade et la crème fleurette. Mixer finement et rectifier l'assaisonnement.

VARIANTE
On trouve des pissenlits au printemps, sur les marchés ou chez les primeurs. Mais on peut les supprimer ou les remplacer par l'oseille. La soupe sera alors un peu plus acide.

crème de verdures au chorizo

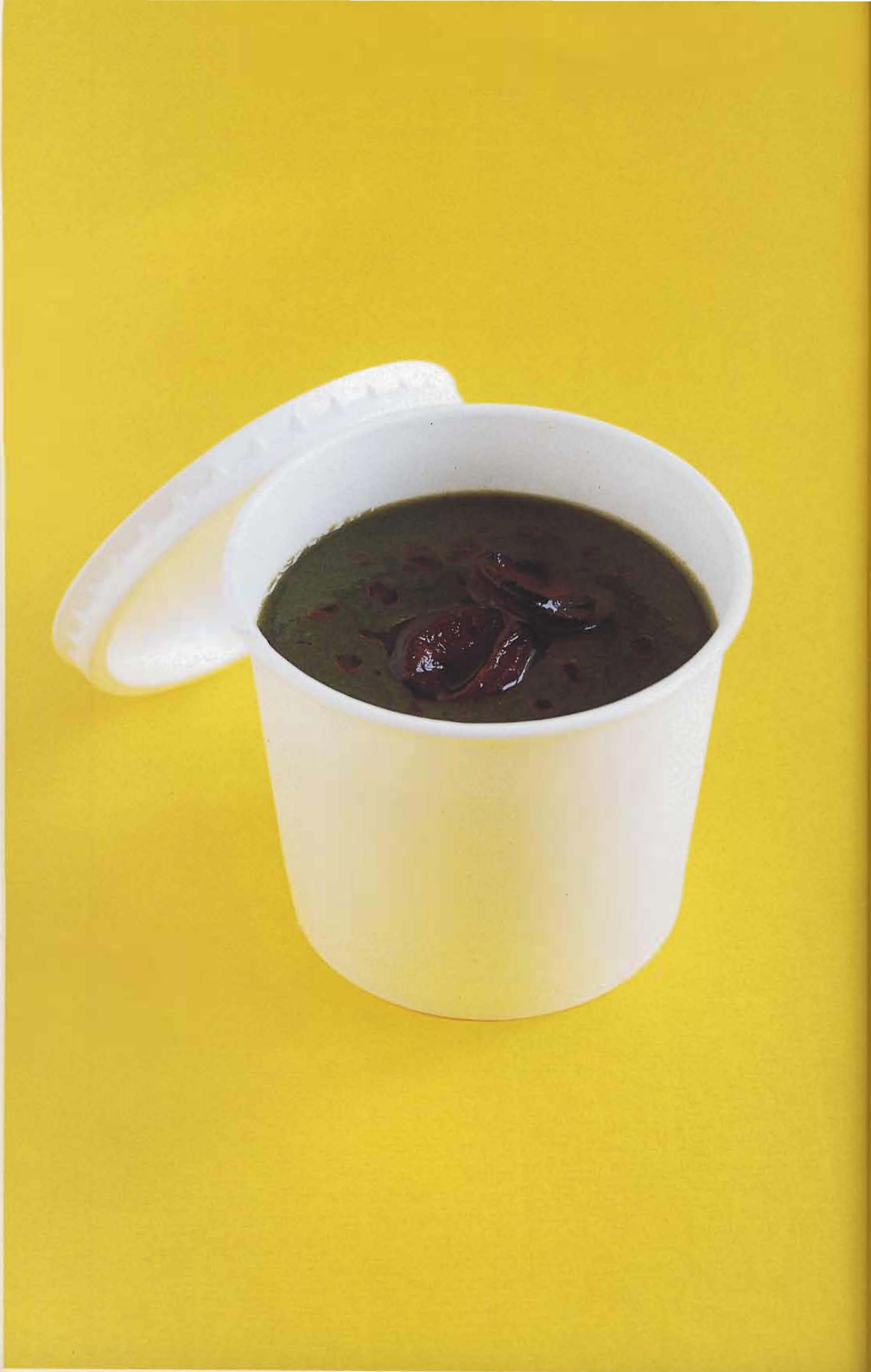
+ 1 petit chorizo (plus ou moins fort, selon le goût)

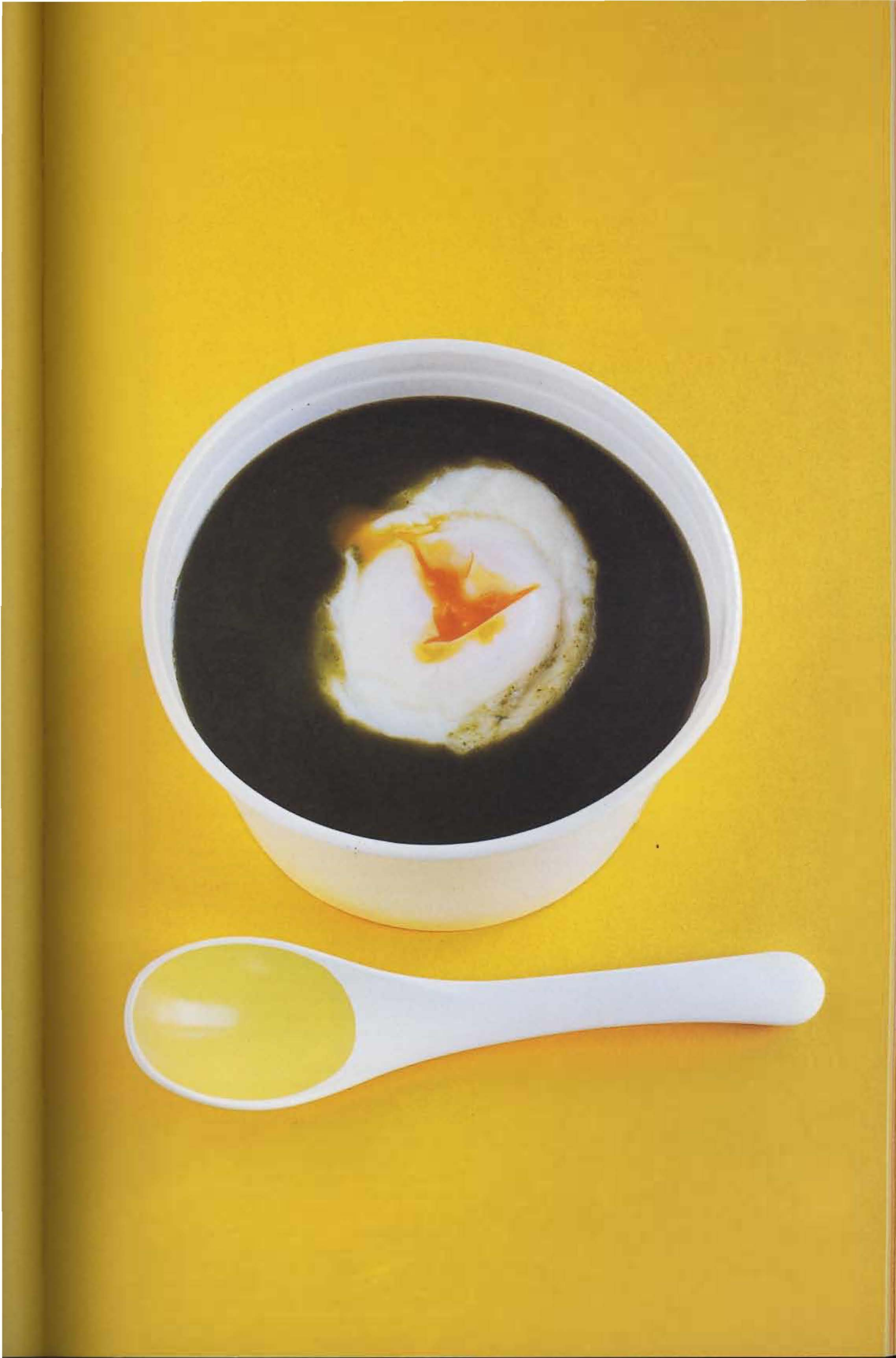
Couper le chorizo en rondelles. Les faire frire dans leur graisse dans une poêle. Jeter la graisse fondue et ajouter les rondelles au moment de servir.

crème de verdures avec un œuf poché

+ 1 œuf par personne

Dans une casserole à part, faire bouillir de l'eau vinaigrée (2 c. à s. pour 1 litre d'eau). Casser les œufs un à un dans une louche plongée dans l'eau bouillante. Retirer la casserole du feu et laisser les œufs pocher pendant 3 minutes. Retirer les œufs et les égoutter. Disposer un œuf sur chaque assiette de soupe de crème de verdure.





soupes de verdures

crème d'oseille

5 MINUTES DE PRÉPARATION / 25 MINUTES DE CUISSON

400 g d'oseille (surgelée)
3 oignons
300 g de pommes de terre à soupe
1 pincée de noix de muscade
2 c. à c. d'huile d'olive
2 c. à s. de crème fleurette
75 cl d'eau
sel, poivre

Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Éplucher et émincer les oignons. Dans une cocotte, les faire revenir dans l'huile, à feu doux, pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les pommes de terre, l'oseille et l'eau. Saler et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre se défassent (environ 20 minutes). Hors du feu, mixer finement. Ajouter la noix de muscade et rectifier l'assaisonnement. Ajouter la crème fleurette avant de servir.

velouté de poireaux

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 40 MINUTES DE CUISSON

650 g poireaux
750 g de pommes de terre
1 oignon
1 l d'eau
50 cl de lait
25 cl de crème fraîche
2 c. à c. d'huile d'olive
sel, poivre

Couper les poireaux en petits morceaux et les laver abondamment. Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Éplucher et émincer l'oignon. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon 5 minutes dans l'huile puis ajouter les poireaux. Mélanger et faire revenir pendant 5 minutes. Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux et l'eau. Saler. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits. Retirer du feu et mixer jusqu'à obtenir une soupe très onctueuse. Ajouter le lait et la crème fraîche. Remettre quelques minutes sur le feu

soupe au chou et aux boulettes de viande

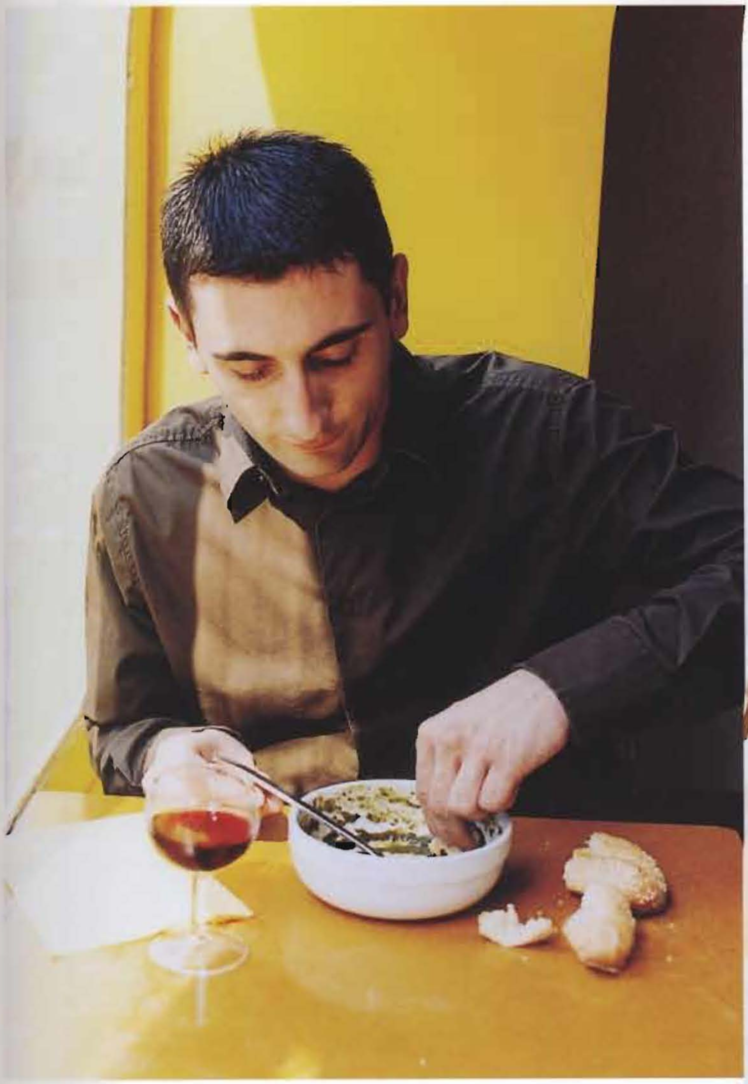
30 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

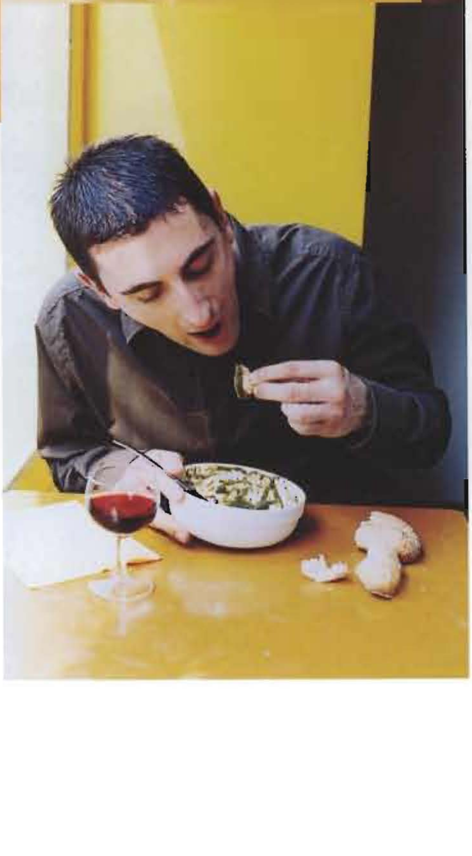
500 g de chou vert
500 g de tomates
1 gros oignon
1 l d'eau
sel, poivre

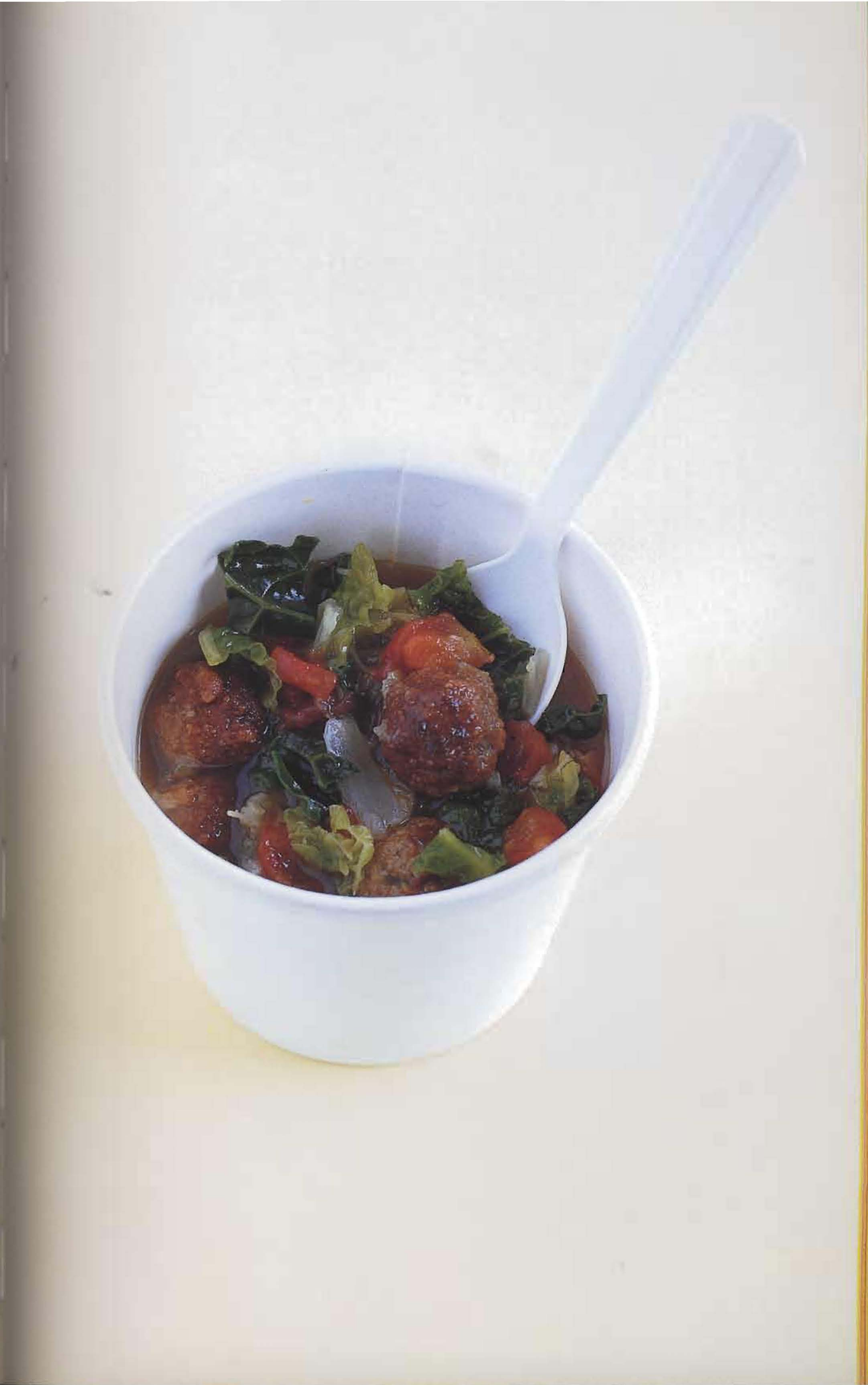
POUR LES BOULETTES DE VIANDE
450 g de bœuf ou de veau haché
2 tranches de pain de mie
50 g de parmesan râpé
1 œuf
1 gousse d'ail
1 petit oignon
thym, marjolaine
2 c. à s. d'huile d'olive
sel

PRÉPARATION DES BOULETTES
Éplucher et émincer l'oignon et l'ail. Dans une poêle, faire chauffer 1 c. à s. d'huile. Y faire revenir les oignons à feu très doux pendant 2 minutes puis ajouter l'ail. Faire dorer pendant 3 à 4 minutes Réserver. Ôter la croûte du pain, réduire la mie en fines miettes. Dans un saladier, mélanger la viande, l'œuf, la mie de pain, les oignons et l'ail, le thym et la marjolaine, le parmesan râpé. Saler et poivrer. Quand la préparation est homogène, préparer des boulettes de la taille d'une grosse bille. Faire chauffer le reste de l'huile dans la poêle, y faire cuire et dorer les boulettes. Réserver.

PRÉPARATION DE LA SOUPE
Préparer le chou en ôtant les extrémités des feuilles abîmées, ôter le trognon et le couper en petits morceaux. Laver et couper les tomates en petits morceaux. Éplucher et émincer l'oignon. Utiliser la poêle des boulettes de viande pour les faire blondir, puis les verser dans une cocotte. Ajouter le chou et remuer pendant 1 à 2 minutes pour qu'il réduise un peu. Ajouter les tomates et l'eau. Saler légèrement. Amener à ébullition puis réduire le feu et laisser cuire 15 minutes. Ajouter les boulettes de viande et prolonger la cuisson jusqu'à ce que les morceaux de chou soient bien tendres (environ 5 minutes).







soupes de légumes secs

soupes de légumes secs

soupe de lentilles du Puy

5 MINUTES DE PRÉPARATION / 15 MINUTES DE CUISSON

500 g de lentilles du Puy
2 oignons
le jus d'un demi-citron
2 l d'eau
2 c. à s. d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher et émincer les oignons. Dans une cocotte, les faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive. Quand ils sont translucides, ajouter les lentilles rincées et l'eau. Saler. Faire cuire à feu doux pendant 45 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient très bien cuites. Ajouter le jus du citron et le reste d'huile d'olive. Mixer et rectifier l'assaisonnement.

VARIANTES
Ajouter les feuilles grossièrement hachées d'un petit bouquet de coriandre ou incorporer 2 c. à c. de poudre de curry aux oignons que l'on fait revenir.

lentilles du Puy aux lardons

5 MINUTES DE PRÉPARATION / 55 MINUTES DE CUISSON

500 g de lentilles du Puy
3 tranches de poitrine fumée débitées en petits lardons
2 oignons
2 l d'eau
2 c. à s. d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher et émincer les oignons. Dans une cocotte, les faire revenir à feu doux dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Quand les oignons sont translucides, ajouter les lentilles rincées, 1/3 des lardons (crus) et l'eau. Saler. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les lentilles soient très bien cuites (environ 45 minutes). Ajouter le jus du citron et 1 c. à s. d'huile d'olive. Mixer et rectifier l'assaisonnement. Faire dorer dans une poêle le reste des lardons et les ajouter à la soupe mixée juste avant de servir.

lentilles du Puy à la saucisse de Morteau

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 50 MINUTES DE CUISSON

400 g de lentilles du Puy
2 l d'eau
1 saucisse de Morteau
1 carotte
1 oignon
1 bouquet garni
1 c. à c. d'huile d'olive

Éplucher et émincer l'oignon et la carotte. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive en remuant de temps en temps. Puis ajouter la carotte coupée en rondelles et les lentilles. Remuer le tout. Verser l'eau, ajouter le bouquet garni et la saucisse de Morteau. Saler légèrement. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter au moins 45 minutes. Quand les lentilles sont bien cuites, ôter le bouquet garni et la saucisse de Morteau. Réserver celle-ci. Mixer longuement les lentilles afin que la soupe soit la plus fine possible. Éplucher la saucisse de Morteau et la couper en rondelles, puis chaque rondelle en quatre. Rectifier l'assaisonnement de la soupe. Ajouter les petits morceaux de saucisse.

lentilles blondes à l'indienne

5 MINUTES DE PRÉPARATION / 55 MINUTES DE CUISSON

500 g de lentilles blondes
250 g de tomates pelées (1 petite boîte)
1 oignon
2 l d'eau
2 c. à s. de coriandre en poudre
2 c. à c. de cumin en poudre
2 c. à c. de gingembre frais râpé
le jus d'un citron vert
2 c. à s. d'huile d'olive
menthe ou coriandre fraîche
sel, poivre

Rincer les lentilles à l'eau froide. Éplucher et émincer l'oignon. Dans une cocotte, le faire revenir doucement dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide (5 minutes environ). Éplucher le gingembre et le hacher finement. Ajouter les épices et faire revenir le tout quelques minutes. Réduire à feu doux, ajouter les lentilles. Bien mélanger, puis ajouter peu à peu l'eau en remuant régulièrement. Saler. Amener à ébullition et faire cuire jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites (30 à 45 minutes). Ajouter les tomates et le jus de citron, laisser cuire 5 minutes de plus. Retirer du feu et mixer. Vérifier l'assaisonnement. Avant de servir, parsemer de menthe ou de coriandre fraîche ciselée.

lentilles marines aux moules fraîches

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 50 MINUTES DE CUISSON

400 g de lentilles du Puy
1 l de moules
4 échalotes
20 cl de vin blanc
1 l d'eau
sel, poivre

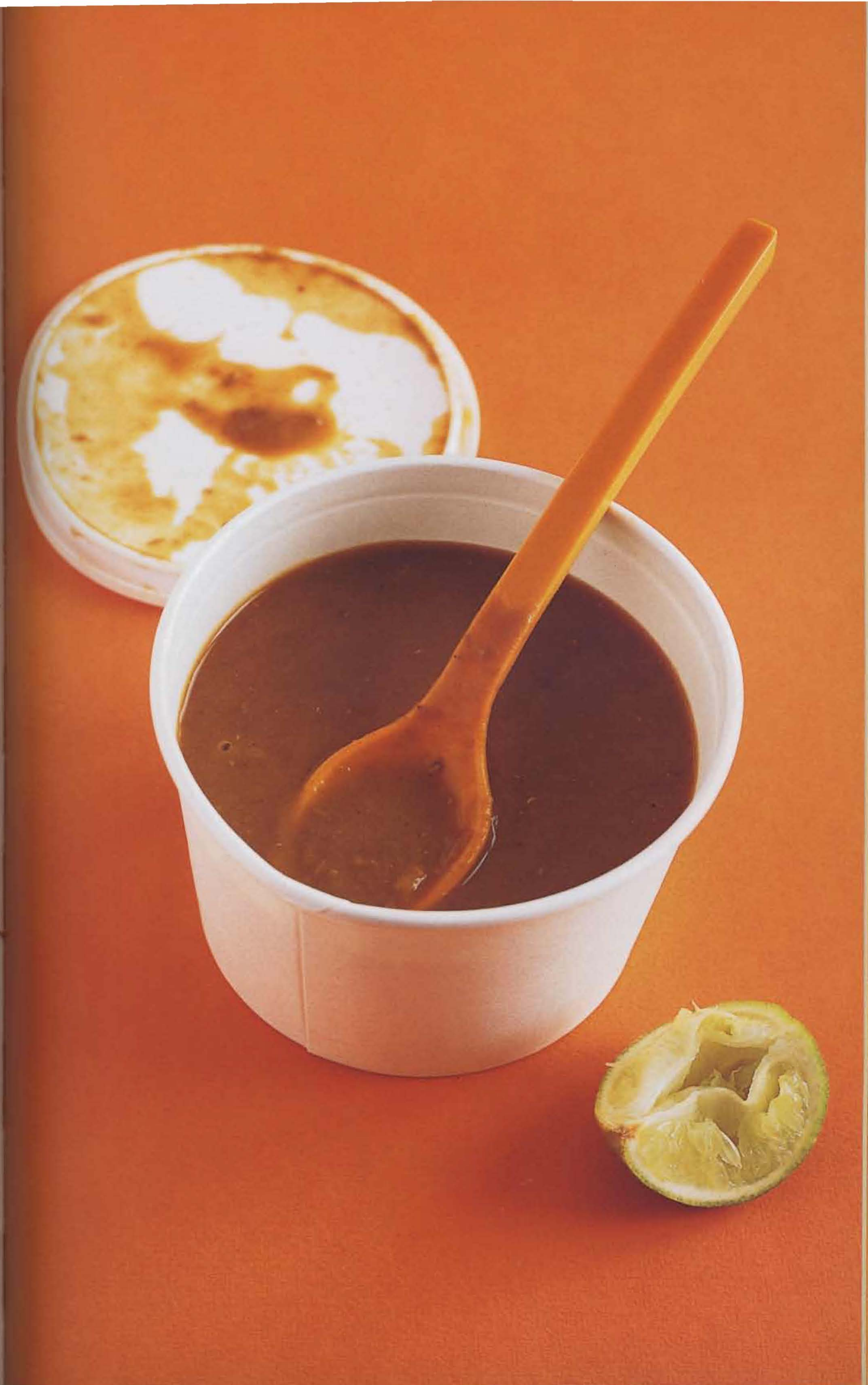
Nettoyer les moules pour éliminer tout le sable. Éplucher et émincer les échalotes. Dans une grande cocotte, verser le vin blanc, les échalotes et les moules. Laisser cuire à feu vif et à couvert pendant 5 minutes. Saler, poivrer et continuer la cuisson 5 minutes à feu doux. Ôter les moules de la cocotte. Les décoquiller et réserver au chaud. Filtrer le liquide de cuisson des moules. L'allonger avec 1 litre d'eau et y mettre les lentilles à cuire, pendant environ 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Hors du feu, mixer finement les lentilles. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter les moules au moment de servir.

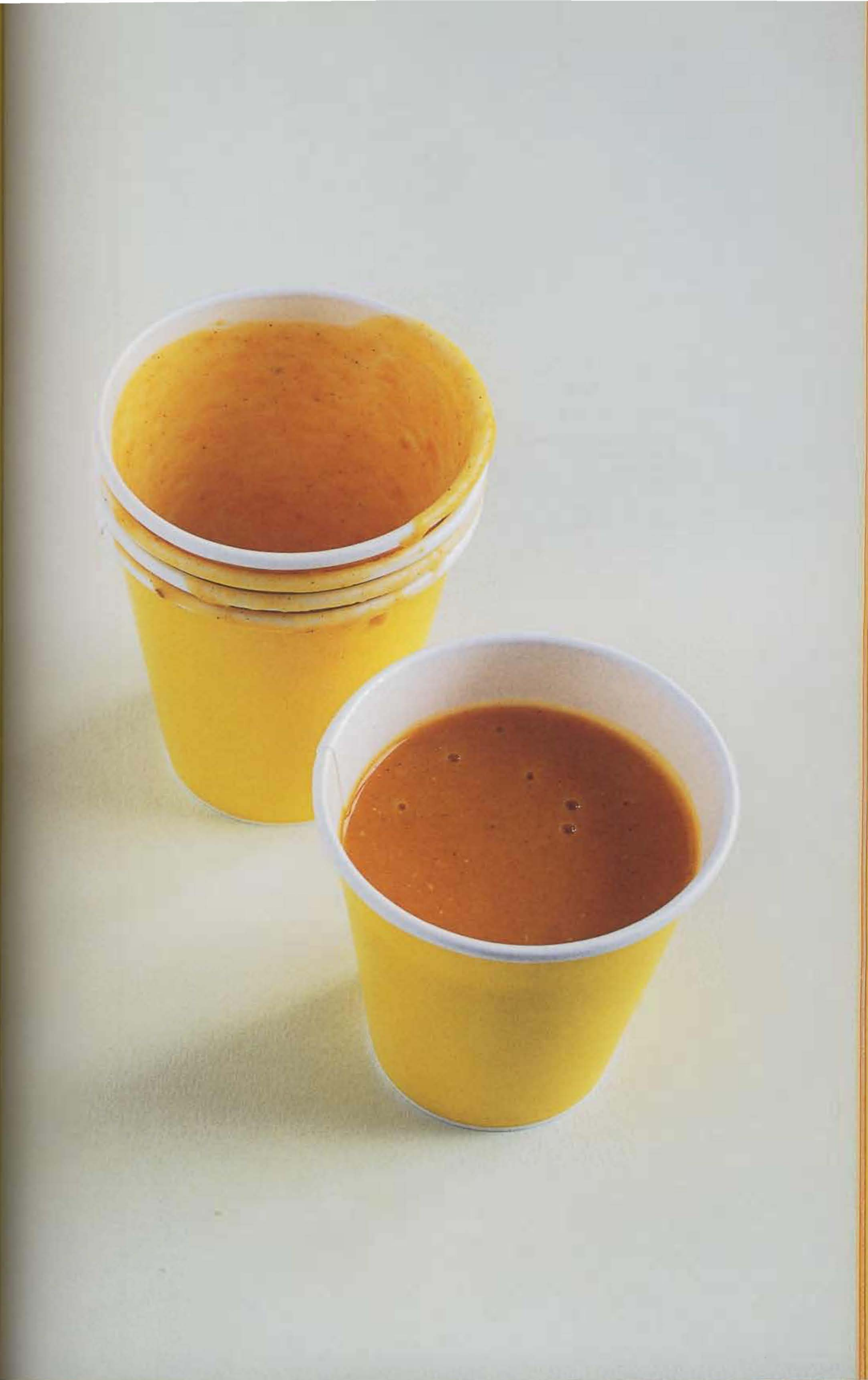
lentilles corail au lait de coco et au citron vert

5 MINUTES DE PRÉPARATION / 50 MINUTES DE CUISSON

400 g de lentilles corail
1 grosse boîte de tomates pelées (600 g)
2 oignons
2 gousses d'ail
2 l d'eau
2 c. à c. de cumin en poudre
1/2 c. à c. de cannelle en poudre
le jus d'un citron vert
20 cl de lait de coco
1 c. à s. d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher et émincer les oignons et l'ail. Dans une cocotte, les faire revenir 5 minutes avec les épices, à feu doux, dans l'huile d'olive. Ajouter les lentilles et les tomates. Bien remuer et ajouter l'eau. Saler, poivrer. Laisser cuire jusqu'à ce que les lentilles soient parfaitement cuites (environ 45 minutes). Hors du feu, ajouter le lait de coco et le jus du citron vert. Mixer finement. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.



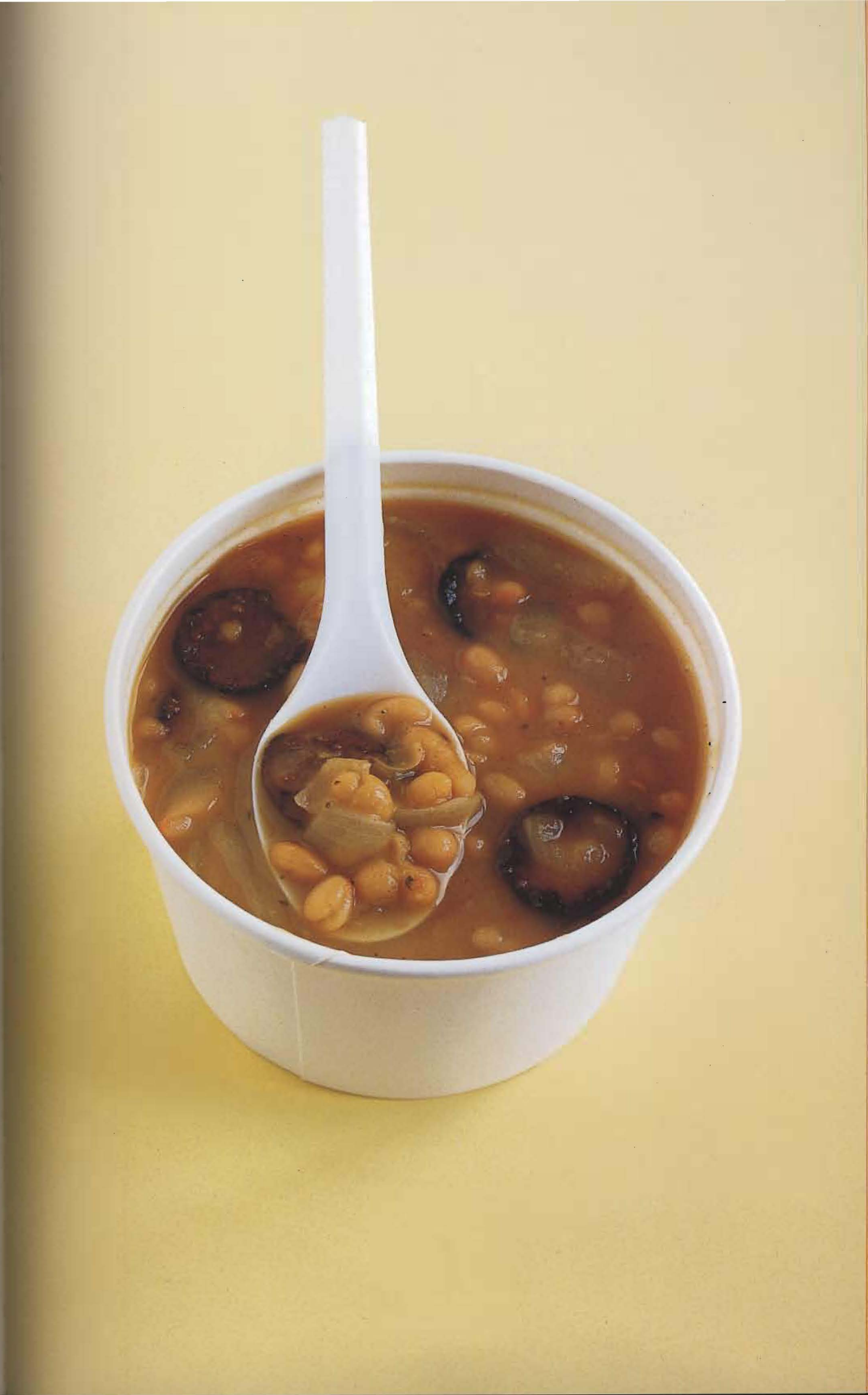


haricots blancs au chorizo

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 70 MINUTES DE CUISSON

400 g de haricots blancs secs
2,5 l d'eau
2 oignons
2 carottes
1 petit poireau
2 gousses d'ail
1 chorizo (moyen ou fort, selon les goûts)
thym
sel, poivre
2 c. à c. d'huile d'olive

Éplucher les carottes, le poireau, les oignons, l'ail, et les couper en petits morceaux. Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter l'eau et tous les ingrédients (sauf le chorizo et le thym). Saler et faire cuire 1 heure environ à feu moyen. En fin de cuisson, mixer grossièrement et rectifier l'assaisonnement. Prolonger la cuisson à feu doux 5 minutes en ajoutant le thym. Pendant ce temps, couper le chorizo en rondelles et les faire revenir à feu doux dans une poêle. Ajouter à la soupe au moment de servir.



haricots rouges et tomates au chili

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 35 MINUTES DE CUISSON

500 g de haricots rouges en boîte
500 g de tomates bien mûres (ou de tomates pelées en boîte)
50 cl d'eau
2 gousses d'ail
le jus d'un citron
2 c. à c. de pâte de chili
sel

Laver les tomates, les peler et les couper en morceaux. Éplucher les gousses d'ail. Rincer les haricots rouges. Dans une cocotte, mettre les tomates et les haricots rouges. Ajouter l'eau et l'ail écrasé. Saler. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant au moins 30 minutes. Retirer du feu quand les haricots rouges sont bien cuits. Ajouter le jus de citron, la pâte de chili et un peu d'eau si nécessaire. Mixer grossièrement et rectifier l'assaisonnement.

soupes de légumes secs

févettes au cumin
5 MINUTES DE PRÉPARATION / 40 MINUTES DE CUISSON

300 g de févettes
1 c. à c. de cumin en poudre
1 c. à c. de cumin en grains
2 oignons
4 gousses d'ail
2 l d'eau
3 c. à s. d'huile d'olive
le jus d'un demi-citron
sel

Éplucher et émincer l'ail et les oignons. Les faire revenir pendant 5 minutes dans une cocotte avec 1 c. à s. d'huile et le cumin en poudre. Ajouter les févettes et l'eau et saler légèrement. Porter à ébullition puis cuire à feu plus doux pendant jusqu'à ce que les févettes soient bien tendres (environ 30 minutes). Hors du feu, ajouter le jus de citron et le reste de l'huile d'olive. Mixer très finement puis ajouter les graines de cumin.

pois cassés aux lardons
10 MINUTES DE PRÉPARATION / 45 MINUTES DE CUISSON

200 g de pois cassés
200 g de poireaux
100 g de carottes
1 oignon
2 tranches de poitrine fumée
50 cl d'eau
1 c. à s. d'huile d'olive
thym, laurier
sel, poivre

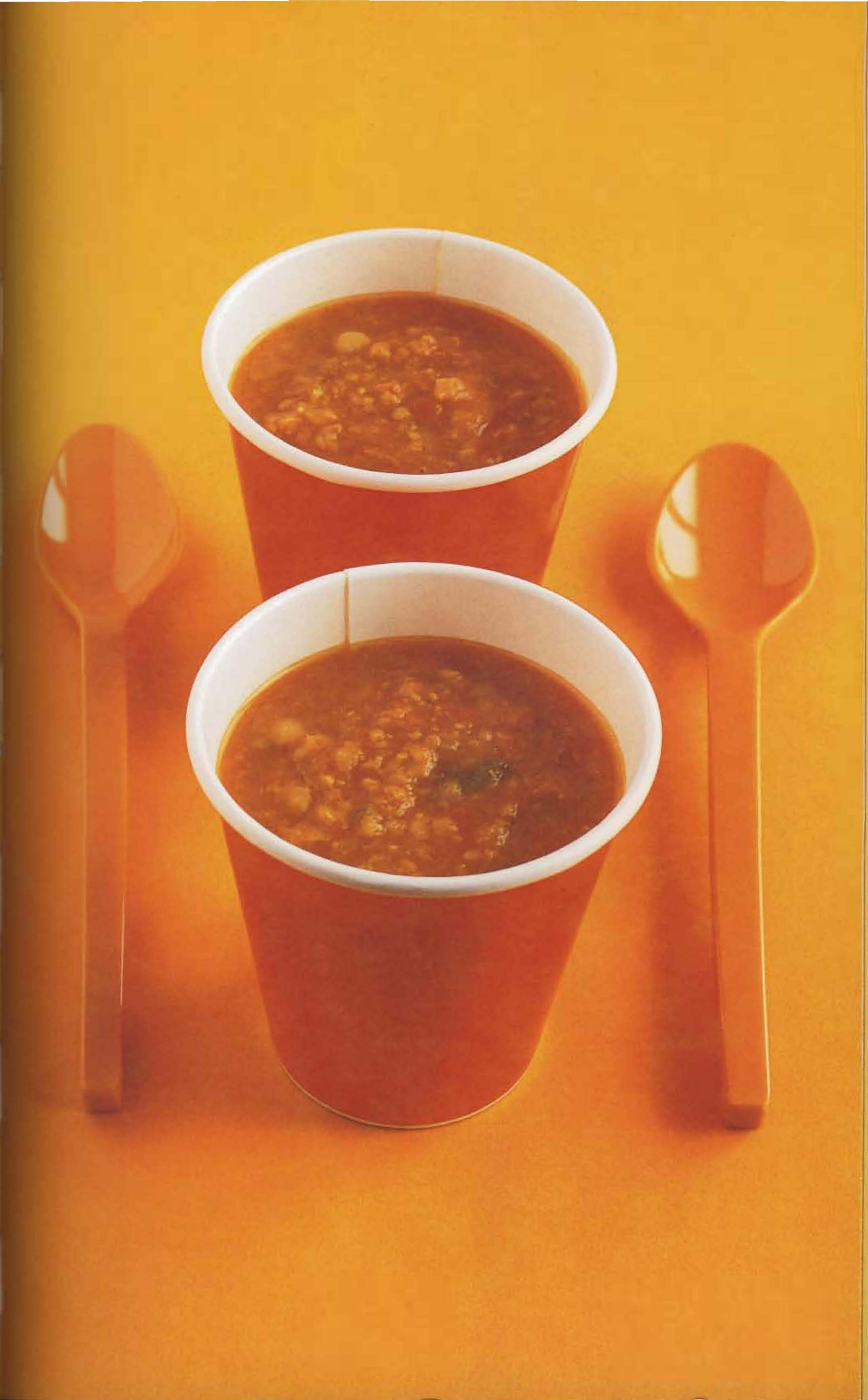
Laver les légumes, les éplucher et les couper en petits morceaux. Rincer les pois cassés à l'eau froide.
Dans une cocotte, faire revenir doucement l'oignon et les poireaux émincés 5 minutes dans l'huile d'olive. Ajouter l'eau, les pois cassés, les carottes, le thym et le laurier (lier le thym et le laurier ensemble avec de la ficelle et accrocher l'autre extrémité de la ficelle à la poignée de la cocotte). Saler légèrement et poivrer. Laisser cuire 30 à 40 minutes à couvert et à feu doux. Pendant ce temps, couper la poitrine fumée en petits bâtonnets et les faire revenir dans une poêle. Réserver. Quand les pois cassés sont bien tendres, ôter le thym et le laurier et mixer finement. Rectifier l'assaisonnement et ajouter les lardons.

pois chiches à l'orientale
15 MINUTES DE PRÉPARATION / 35 MINUTES DE CUISSON

250 g de pois chiches égouttés (1 petite boîte de conserve)
350 g de tomates
1 oignon
2 gousses d'ail
2 c. à c. d'huile d'olive
1 c. à c. de curry
1 c. à c. de cumin en poudre
1 bouquet de persil plat
1 poignée de raisins secs
50 cl d'eau
sel, poivre

Rincer et égoutter les pois chiches. Laver, peler et couper les tomates en morceaux. Éplucher et émincer l'oignon et l'ail. Dans une cocotte, faire revenir les épices dans l'huile d'olive. Ajouter l'ail et l'oignon. Faire revenir 5 minutes à feu doux en remuant. Laver le persil, ôter les tiges. Ajouter les tomates, les pois chiches et le persil. Verser l'eau et saler. Faire cuire à couvert et à feu doux pendant environ 30 minutes. Retirer du feu et mixer. Ajouter les raisins secs avant de servir.

Micro Wave
CANH CHUA
艇仔粥
MI KHO
甜不辣
川味牛肉麵
SOUPE D'OIGNON
RAI-MEN



bonnes grosses soupes

soupe du marché

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

1 grosse carotte ou 2 moyennes
1 poireau
1 morceau de chou (vert ou blanc)
1 oignon
4 ou 5 feuilles de salade
1 navet
sel, poivre

Cette soupe fait régulièrement son apparition dans les magazines féminins du printemps, souvent sous l'appellation de soupe « mange graisse ». Réalisée sans pomme de terre et matière grasse, c'est néanmoins une délicieuse « bonne grosse soupe de légumes ».

Laver, éplucher et émincer tous les légumes. Les mettre dans une cocotte. Recouvrir d'eau, saler et poivrer légèrement. Laisser cuire 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient bien tendres (notamment les carottes). On peut servir la soupe telle quelle ou la mixer grossièrement pour lui donner une consistance plus homogène.

VERSION D'ÉTÉ

Remplacer le chou et le navet par une courgette et une tomate.

soupe aux deux céleris et au poulet

20 MINUTES DE PRÉPARATION / 45 MINUTES DE CUISSON

1 boule de céleri rave
4 branches de céleri
500 g de pommes de terre à soupe
2 blancs de poulet
1,2 l d'eau
2 c. à s. d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher le céleri rave et les pommes de terre, les couper en petits dés. Peler soigneusement les côtes du céleri branche pour enlever les fils, le débiter en petits morceaux. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les morceaux de céleri branche à feu très doux, pendant 10 minutes environ. Ajouter les dés de pomme de terre et de céleri rave ainsi que l'eau. Saler et faire cuire doucement jusqu'à ce que les pommes de terre se défassent (environ 30 à 40 minutes). Pendant ce temps, couper les blancs de poulet en petits morceaux. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés. Saler, poivrer, réserver. Mixer la soupe grossièrement et ajouter les morceaux de poulet avant de servir.

soupe portugaise au haddock

20 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

800 g de choux portugais (ou de chou vert frisé)
400 g de pommes de terre à purée
200 g de carottes
2 gousses d'ail
1,2 l d'eau
1 filet de haddock
sel

Éplucher les choux, les couper en petits morceaux en ôtant les trognons. Éplucher les autres légumes, les couper en petits morceaux. Éplucher les gousses d'ail. Dans une casserole, verser l'eau, ajouter les morceaux de pommes de terre et l'ail écrasé. Saler légèrement. Porter à ébullition puis réduire et ajouter les petits morceaux de choux et de carottes. Poursuivre la cuisson pendant 20 à 25 minutes. Les pommes de terre doivent s'écraser en purée et les morceaux de carottes doivent être bien tendres. Retirer du feu. Mixer très grossièrement. La soupe ne doit pas être très salée ni poivrée, l'ajout du haddock ajoutant un goût fumé et salé. Ôter la peau du haddock et couper le filet en petits morceaux en faisant attention de bien retirer les éventuelles arêtes restantes. Ajouter les morceaux de poissons fumés juste avant de servir.

VARIANTE

Remplacer le haddock par un petit chorizo : couper le chorizo en rondelles et les faire griller rapidement dans une poêle antiadhésive à feu vif. Jeter la graisse et incorporer le chorizo à la soupe juste avant de servir.

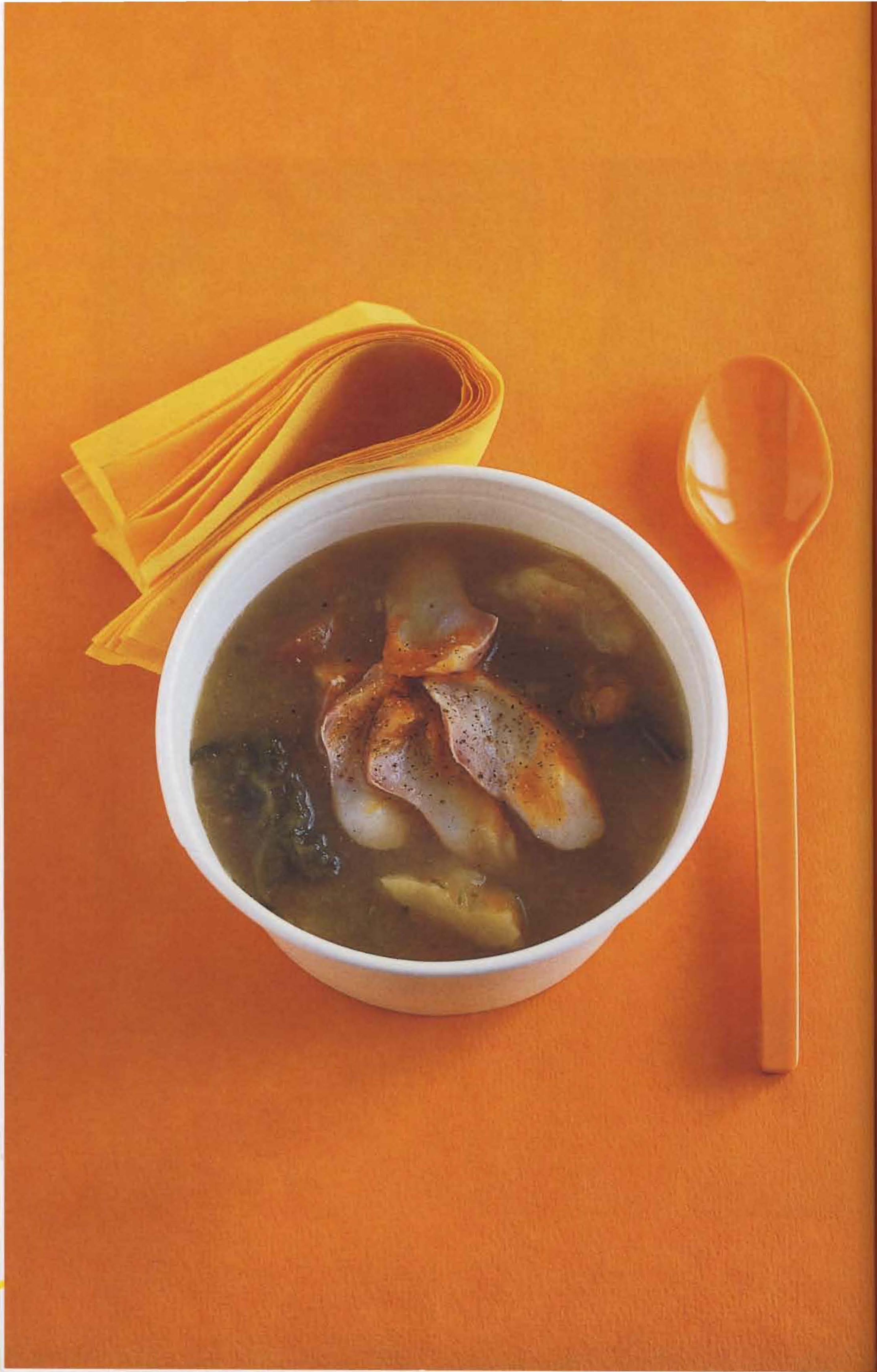
bortsch

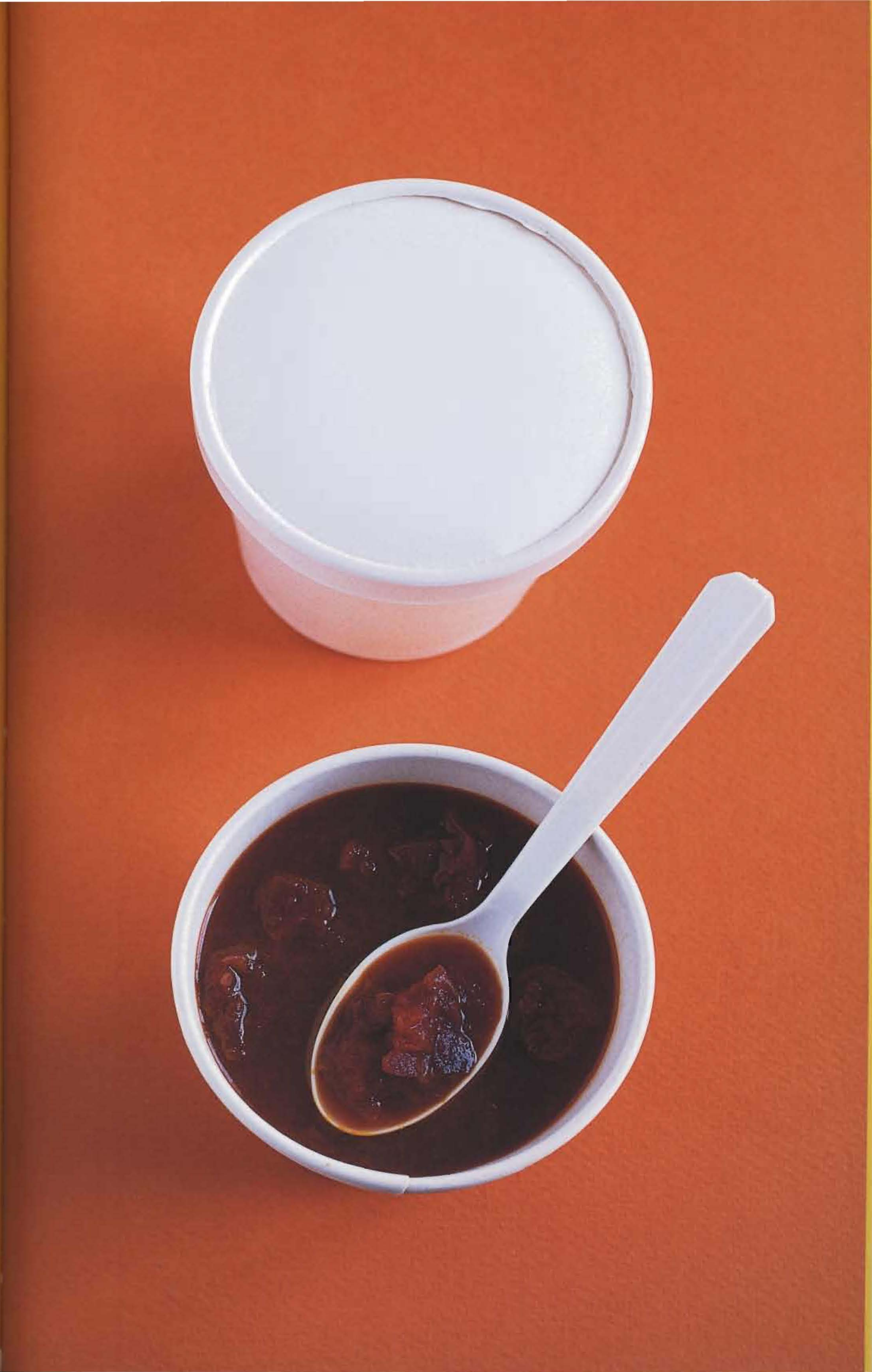
15 MINUTES DE PRÉPARATION / 35 MINUTES DE CUISSON

2 carottes
2 pommes de terre à soupe
2 poireaux
2 betteraves rouges
1/2 chou rouge
1 oignon
2 tomates (ou une petite boîte de tomates pelées)
1 c. à s. d'huile d'olive
vinaigre de vin
crème fraîche épaisse
sel, poivre

Laver et peler les betteraves, les carottes, les pommes de terre, le chou, les poireaux, les tomates et l'oignon. Les couper en petits morceaux. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et y faire blondir 5 minutes à feu doux l'oignon et les poireaux. Puis ajouter le reste des légumes ainsi que l'eau, qui ne doit pas tout à fait couvrir les légumes. Saler, poivrer. Couvrir et faire cuire pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps. Lorsque les légumes sont bien cuits, mixer grossièrement. Ajouter une rasade de vinaigre et rectifier l'assaisonnement. si nécessaire. Ajouter la crème fraîche dans l'assiette de chaque convive.

du jour
sur place
à emporter
+ 1 petit pain Moisan
1/4 litre
1/3 litre
1/2 litre
1. 5.10
2. 4.80 3.95 4.75
3. 5.25 4.40 5.20
4. 5.25 4.40 5.20
5. 5.10 5.05
6. 5.25 5.20
pain à emporter 0,75 €
beurre à emporter 0,15 €
à emporter : 2,80 €
Desserts 3,00 €
(à emporter : 2,45 €)
. gâteau au chocolat au beurre salé
. Fromage blanc au miel ou au muesli ou à la crème de marrons
. compotes pommes - poires - raisins secs - cannelle
. dessert du jour ...





maïs aux poivrons rouges

5 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

400 g de maïs doux
1 oignon
1 branche de céleri
1/2 poivron rouge
25 cl d'eau
25 cl de lait
1 c. à s. d'huile d'olive
thym
sel, poivre

Éplucher et émincer tous les légumes. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon et le thym dans un peu d'huile pendant environ 5 minutes puis ajouter le céleri en morceaux. Bien mélanger avec l'oignon et laisser revenir 5 minutes. Ajouter le poivron rouge, mélanger le tout et laisser revenir encore 5 minutes. Puis ajouter le maïs et verser l'eau. Saler, poivrer. Couvrir et réduire le feu. Porter à ébullition puis laisser mijoter 10 minutes à feu doux. Retirer du feu, ajouter le lait froid et mixer suffisamment longtemps pour que la soupe soit très onctueuse. Vérifier l'assaisonnement. En Argentine, cette soupe s'appelle mazamorra et les légumes ne sont pas mixés.

châtaignes aux lardons

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 45 MINUTES DE CUISSON

600 g de châtaignes en conserve
400 g de poitrine fumée
1 carotte
1 oignon
1 branche de céleri
1,5 l d'eau
2 gousses d'ail
1 bouquet garni
2 c. à c. d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher la carotte et la couper en rondelles. Laver le céleri, ôter les feuilles et le couper en petits morceaux. Éplucher et émincer l'oignon et l'ail. Dans une cocotte, faire revenir tous ces légumes dans l'huile, pendant 5 minutes environ à feu doux. Remuer de temps en temps. Rincer les châtaignes. Les ajouter ainsi que le bouquet garni et l'eau. Saler, poivrer et porter à ébullition. Puis réduire le feu et laisser cuire à couvert pendant 40 minutes. Quand les châtaignes sont bien cuites, retirer du feu et enlever le bouquet garni. Mixer finement. Rectifier l'assaisonnement sans trop saler (les lardons apporteront leur part de sel). Couper la poitrine fumée en petits dés. Faire revenir les lardons dans une poêle bien chaude. Les ajouter au moment de servir.

soupe à l'oignon gratinée

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 50 MINUTES DE CUISSON

8 oignons
1 gousse d'ail
2 c. à s. de farine
20 cl de vin blanc
1,5 l de bouillon de volaille (2 tablettes)
2 c. à c. d'huile d'olive
6 à 12 tranches de pain
gruyère râpé
thym
sel, poivre

Éplucher et émincer les oignons. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir les oignons pendant 20 minutes en les remuant souvent. Ils doivent devenir brun doré. Ajouter l'ail écrasé et la farine en remuant sans arrêt pendant 1 à 2 minutes. Incorporer le vin blanc et remuer jusqu'à ce que la farine soit absorbée par le mélange. Porter doucement à ébullition sans cesser de remuer, puis verser le bouillon petit à petit. Une fois que l'ébullition reprend, ajouter un peu de thym, de poivre et de sel. Laisser cuire 20 minutes. Juste avant de servir, faire griller les tranches de pain. Les poser sur chaque assiette, parsemer de gruyère râpé et faire gratiner une minute au four. On peut aussi mettre les tranches de pain au fond des assiettes, verser la soupe sur le pain et parsemer de gruyère râpé qui fondra.

soupe provençale

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

1 aubergine
2 courgettes
1 poivron rouge
250 g de tomates
4 échalotes
4 gousses d'ail
1 l d'eau
le jus d'1/2 citron
basilic
thym, laurier
1 c. à s. huile d'olive
sel, poivre

Éplucher l'aubergine et la couper en morceaux. Vider le poivron et le couper en petits morceaux. Dans une cocotte, faire revenir quelques minutes dans l'huile les dés de poivrons, l'ail et les échalotes émincées. Ajouter les morceaux d'aubergines, de courgettes, de tomates, le thym, le laurier et l'eau. Saler, poivrer. Amener à ébullition puis laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que tous les légumes soient bien (environ 20 minutes). Ôter le thym et le laurier, ajouter les feuilles de basilic, le jus du demi-citron et mixer. Vérifier l'assaisonnement avant de servir.

soupe au chou vert et à l'échalote

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 40 MINUTES DE CUISSON

150 g d'échalotes
1/2 chou vert
400 g de pommes de terre à soupes
3 c. à s. de vinaigre
1,25 l d'eau
1 c. à s. d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher les échalotes, les émincer. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Dès qu'elles sont bien dorées, ajouter le vinaigre et les déglacer. Réserver environ 1/3 de la quantité obtenue. Pendant ce temps, éplucher le chou et les pommes de terre puis les couper en petits morceaux. Transférer les 2/3 des échalotes confites dans une casserole. Ajouter les morceaux de choux et de pommes de terre et recouvrir d'eau. Saler, poivrer. Couvrir et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient très bien cuits (environ 30 minutes). Mixer grossièrement. Saupoudrer avec les échalotes confites restantes juste avant de servir.

garbure

25 MINUTES DE PRÉPARATION / 1 H 45 MINUTES DE CUISSON

1 kg de pommes de terre à soupe
5 carottes
1 beau poireau ou 2 petits
1 petit chou vert
2 oignons
500 g de haricots blancs (haricots tarbais de préférence)
1 talon de jambon de Bayonne
6 morceaux de confit de canard, d'oie ou de porc
1 c. à s. de graisse de canard ou d'oie
1/2 c. à c. de piment d'Espelette
sel, poivre

Éplucher et couper en petits morceaux les carottes, les pommes de terre, le poireau et le chou. Dans une grande cocotte, faire cuire les haricots, les pommes de terre, les carottes, le poireau et le talon du jambon dans 3 litres d'eau. Mettre le piment et saler très légèrement. Laisser cuire à couvert et à feu doux pendant environ 30 minutes. Pendant ce temps, éplucher et émincer les oignons. Les faire revenir 5 minutes dans la graisse. Réserver. Ajouter les lanières de chou, les oignons revenus dans la graisse et faire cuire encore 1 heure. La soupe doit être très bien cuite et très épaisse. Réchauffer les morceaux de confit. Les ajouter à la soupe 10 minutes avant de servir. Servir bien chaud avec des grosses tranches de pain.
Comme toutes les recettes régionales traditionnelles, il existe sans doute beaucoup de versions de la recette de la garbure : certains y mettront de l'ail et d'autre pas, du lard ou du petit salé à la place du talon de jambon... Mais tous seront unanimes pour dire que la garbure est une soupe bien épaisse (la cuillère doit tenir droite toute seule !) et que la graisse y joue un rôle incontournable.

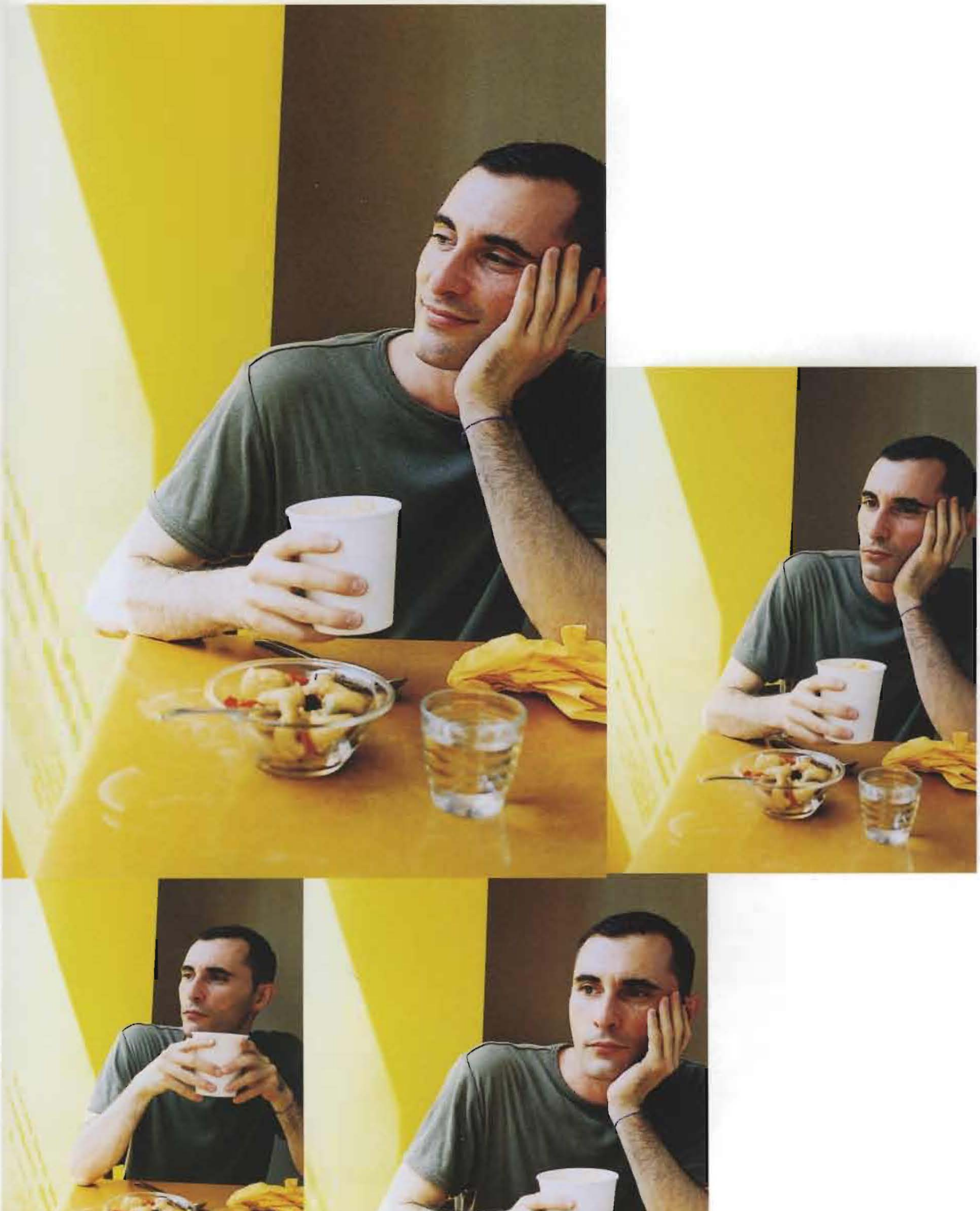
pistou

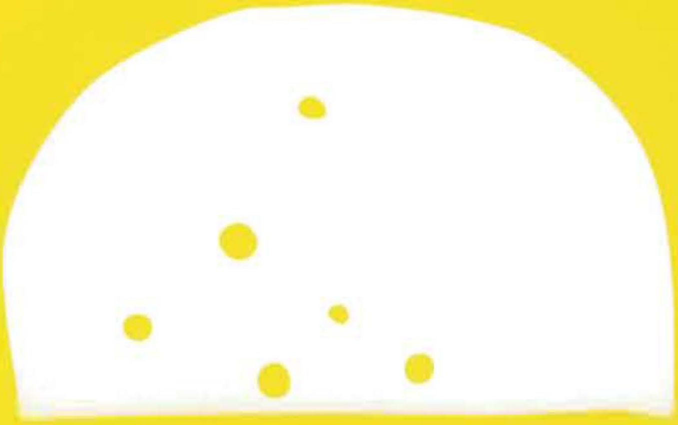
25 MINUTES DE PRÉPARATION / 35 MINUTES DE CUISSON

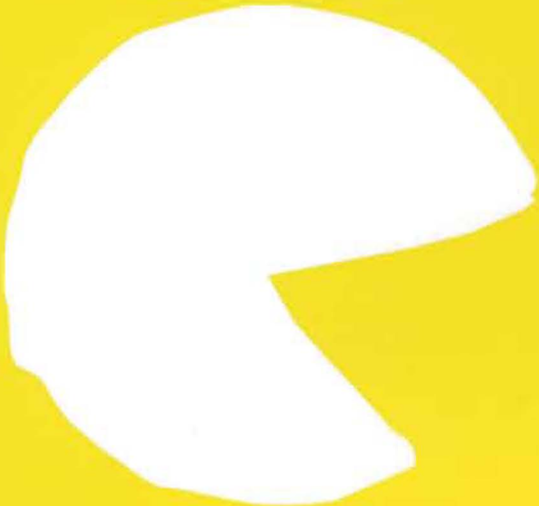
POUR LA SAUCE AU PISTOU
5 gousses d'ail
3 belles tiges de basilic
8 c. à s. d'huile d'olive

1 poireau
1 carotte
2 oignons
2 gousses d'ail
3 tomates bien mûres
1 courgette
2 pommes de terre
2 poignées de haricots verts ou haricots plats
2 poignées de haricots blancs
2 poignées de fèves fraîches
100 g de coquillettes ou de petites pâtes
1,5 l d'eau
1 c. à s. d'huile d'olive
parmesan râpé
sel, poivre

Pour la sauce au pistou, éplucher les gousses d'ail et les écraser. Ajouter les feuilles de basilic et mixer le tout en ajoutant peu à peu l'huile l'olive, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Réserver au frais.
Pour la soupe, nettoyer, éplucher et couper finement tous les légumes. Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile les oignons, le poireau et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter le reste des légumes (à l'exception des fèves fraîches, qui sont rajoutées en fin de cuisson) et l'eau. Saler et poivrer légèrement. Porter à ébullition et ajouter les pâtes. Faire cuire 20 minutes à feu moyen et à couvert. Ajouter les fèves et laisser cuire 2 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Servir bien chaud en ajoutant dans chaque assiette une bonne cuillère de sauce au pistou et en saupoudrant de parmesan râpé.







soupes au fromage

soupes au fromage

courgettes au Kiri, au Saint-Moret, au Boursin...

5 MINUTES DE PRÉPARATION / 15 MINUTES DE CUISSON

1 kg de courgettes
4 oignons nouveaux
50 cl d'eau
1 grosse pincée de cumin en poudre
4 portions de Kiri
sel

Nettoyer les courgettes, ôter les extrémités, les couper en morceaux. Nettoyer les oignons, les couper en quatre. Mettre tous les morceaux dans une cocotte, ajouter l'eau sans couvrir, le cumin en poudre et saler. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les courgettes soient tendres (environ 15 minutes). Hors du feu, réserver si nécessaire une partie du jus de cuisson. En effet, la courgette est un légume assez aqueux et elle peut rendre de l'eau pendant la cuisson. Ajouter les portions de Kiri et mixer finement. Si la soupe vous paraît un peu trop épaisse, ajouter tout ou une partie du jus de cuisson. Rectifier l'assaisonnement. Le Kiri remplace la crème fraîche et parfume légèrement. On peut tout aussi bien utiliser du Saint-Moret ou même du Boursin qui donne un léger goût d'ail.

brocolis à la Vache qui rit

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

400 g de brocolis
100 g d'échalotes
100 g de carottes
200 g de pommes de terre à soupe
1 l d'eau
10 portions de Vache qui rit
sele

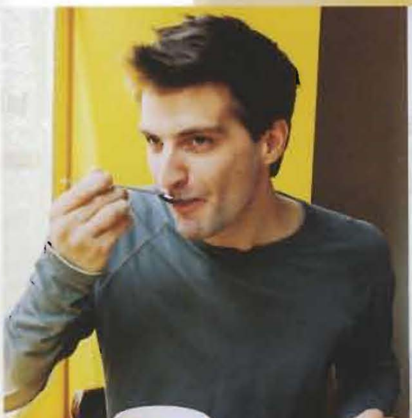
Laver les brocolis et les détailler en bouquets. Éplucher les carottes et les pommes de terre puis les couper en petits morceaux. Éplucher et émincer les échalotes. Mettre le tout dans une casserole avec l'eau. Sale, poivrer. Couvrir et laisser cuire 30 minutes environ. Tous les légumes doivent être bien cuits. Hors du feu, ajouter les portions de Vache qui rit et mixer le tout. Rectifier l'assaisonnement.

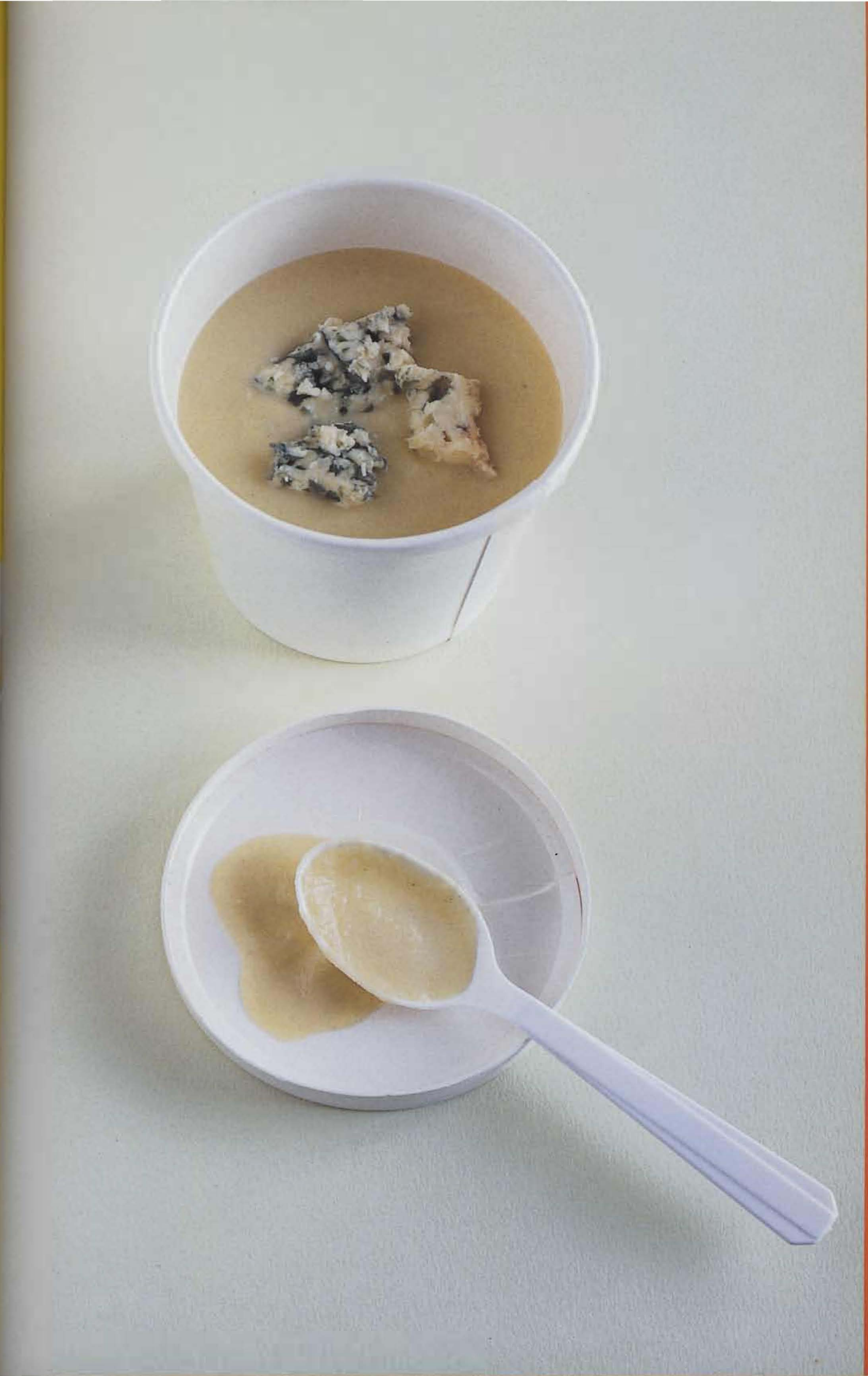
céleri au bleu d'Auvergne

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 35 MINUTES DE CUISSON

1 boule de céleri rave
2 oignons
100 g de bleu d'Auvergne
1 l d'eau
2 c. à c. d'huile d'olive
sel
croûtons (facultatif)

Éplucher le céleri, le couper en morceaux. Éplucher les oignons et les émincer. Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, à feu doux et à couvert, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, en remuant de temps en temps. Ajouter les morceaux de céleri et l'eau. Saler légèrement. Couvrir et porter à ébullition puis réduire et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le céleri soit bien tendre (pendant environ 25 minutes). Retirer du feu et ajouter les 3/4 du fromage. Mixer finement et rectifier l'assaisonnement. Couper le reste du bleu d'Auvergne en tout petits morceaux et les ajouter au moment de servir. On peut également proposer des croûtons.



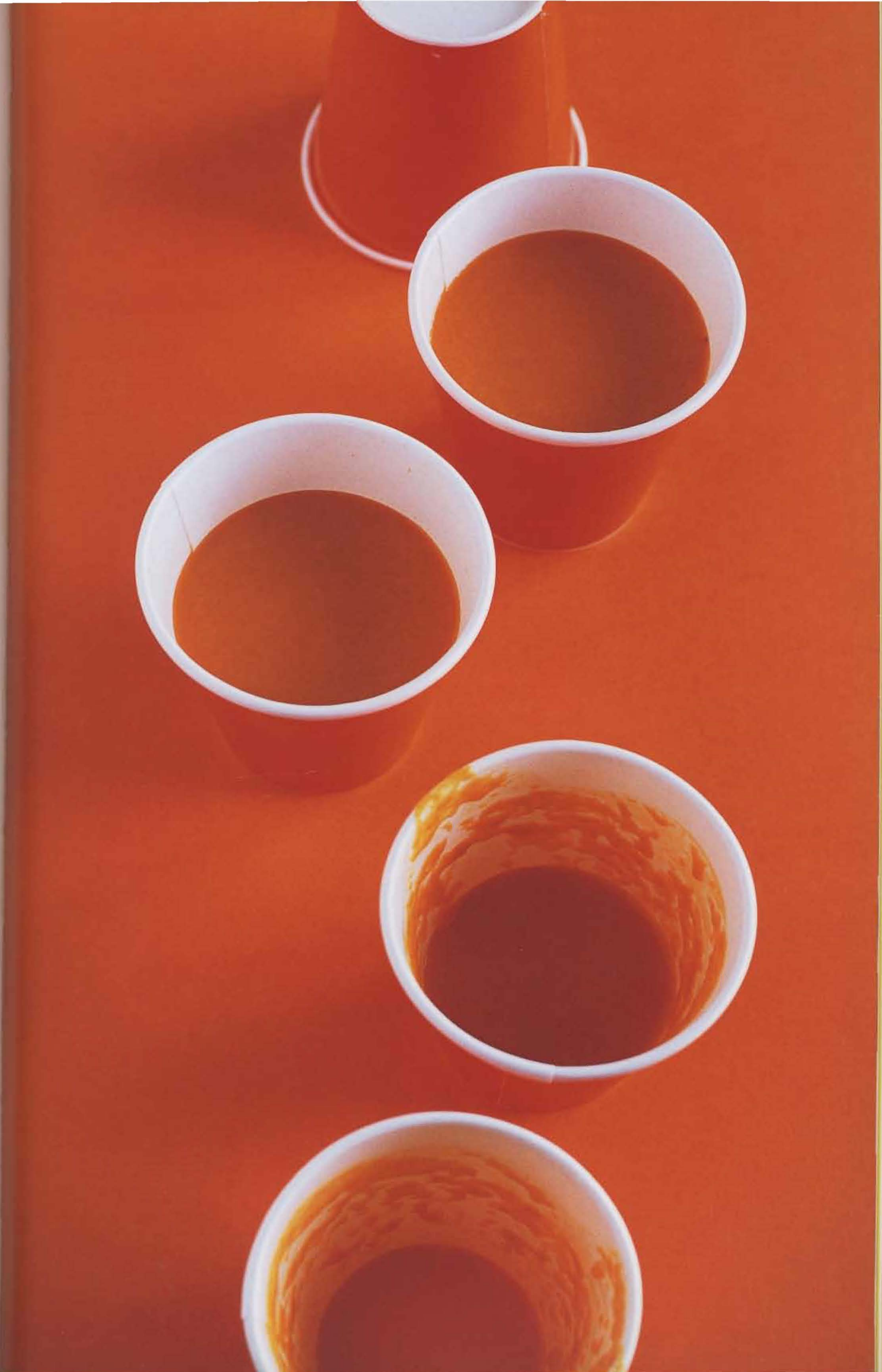


tomates et pommes à la ricotta

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

2 kg de tomates bien mûres (ou tomates pelées en conserve)
4 pommes (type boskoop ou canada)
1 l d'eau
1 oignon
4 c. à s. de ricotta
1 c. à s. de concentré de tomates
1 c. à c. d'huile d'olive
sel

Éplucher et émincer l'oignon. Dans une cocotte, le faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive. Pendant ce temps, éplucher les pommes et les couper en morceaux. Couper les tomates en quartiers. Ajouter le tout à l'oignon. Ajouter l'eau puis le concentré de tomates en mélangeant bien. Saler. Porter à ébullition puis diminuer à feu doux et laisser cuire environ 20 minutes. Hors du feu, mixer le tout en ajoutant la ricotta. Rectifier l'assaisonnement et servir.



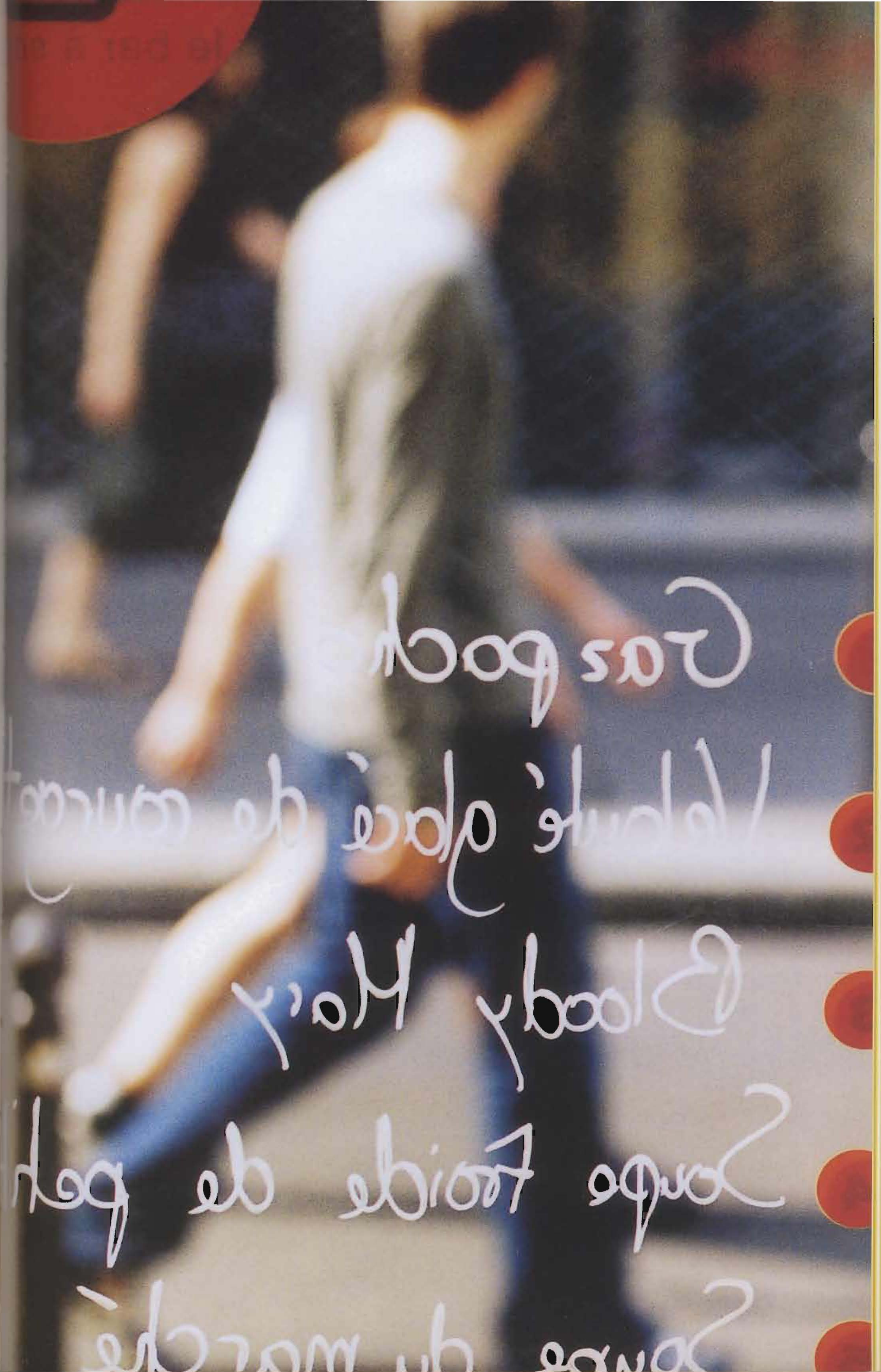
soupes au fromage

soupe blanche au parmesan

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 10 MINUTES DE CUISSON

250 g de pain de mie dur
200 g de parmesan
2 l de bouillon de volaille (3 tablettes)
sel, poivre

Râper finement les 3/4 du parmesan. Réserver un morceau pour les copeaux que vous réaliserez avec un épluche-légumes. Retirer les côtés des tranches de pain de mie. Couper la mie en gros morceaux puis la passer au mixer (il faut qu'elle soit hachée bien fin). Bien mélanger la mie et le fromage râpé afin que la préparation soit parfaitement homogène. Dans une cocotte, porter à ébullition les 2 litres de bouillon. À feu doux, ajouter progressivement le mélange pain-fromage, en détendant au fur et à mesure avec un fouet. Chauffer environ 5 minutes. La soupe doit être onctueuse comme une fondue, ni trop épaisse, ni trop liquide. Donner un tour de moulin à poivre au moment de servir, et ajouter les copeaux de parmesan.


Gazpacho
Velouté glacé de
Bloody Mary
Soupe froide de
Soupe du marché

soupes pour frimer

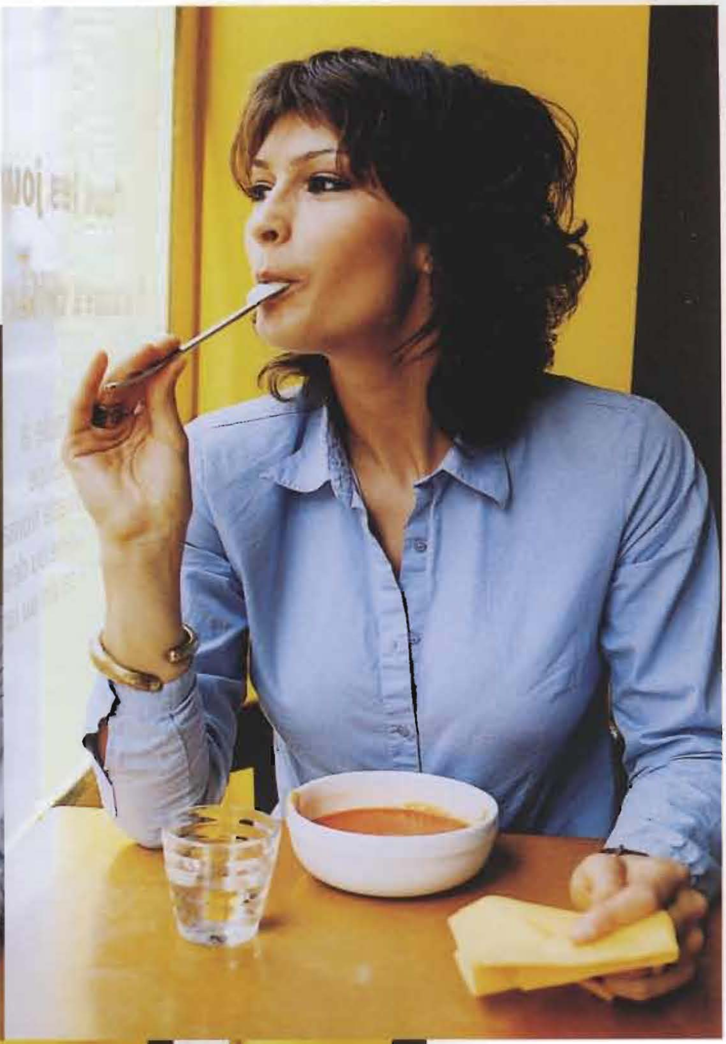
bloody mary

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

1,5 kg de tomates bien mûres (ou de tomates pelées en boîte)
4 branches de céleri
2 citrons verts
2 c. à c. d'huile d'olive
10 cl de vodka
1 c. à s. de Tabasco
1 c. à s. de sauce Worcestershire
sel, poivre

Laver, éplucher et couper le céleri en tout petits morceaux. Le faire revenir dans un peu d'huile d'olive, à feu doux, pendant 15 minutes environ, en remuant de temps en temps. Il doit devenir tendre. Ajouter les tomates lavées, pelées et coupées en morceaux et le zeste d'un demi-citron vert. Saler. Couvrir et faire mijoter pendant 10 minutes. Retirer du feu et mixer finement le tout. Ajouter la vodka, le jus des citrons, le Tabasco et la sauce Worcestershire. On peut varier la quantité de vodka et de Tabasco selon les goûts. Rectifier l'assaisonnement.

VARIANTE
Cette soupe est également délicieuse froide, servie avec quelques glaçons.



soupes pour frimer

velouté de poireaux au zeste d'orange

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

500 g de blancs de poireaux
100 g d'oignons
250 g de pommes de terre à soupes
1 c. à s. d'huile d'olive
1 l d'eau
30 cl de crème fleurette
1 orange
1 c. à s. de Cointreau
sel

Éplucher et couper tous les légumes en petits morceaux. Dans une cocotte, faire revenir les oignons et les poireaux dans l'huile d'olive, à feu doux, pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter les pommes de terre et l'eau. Saler. Porter à ébullition puis diminuer un peu le feu et laisser cuire pendant 20 minutes. Pendant ce temps, bien nettoyer l'orange avec la partie grattante d'une éponge et prélever le zeste. Le mélanger avec la moitié de la crème fleurette et le Cointreau. Réserver au frais. Lorsque les légumes sont bien cuits, retirer la cocotte du feu. Ajouter le reste de la crème fleurette et mixer finement. Juste avant de servir, battre au fouet la crème au zeste d'orange et la verser sur la soupe.

potiron à l'avocat

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

1 kg de chair de potiron
2 oignons
1 gousse d'ail
1 bel avocat (ou 2) à point
75 cl d'eau
2 c. à c. d'huile d'olive
noix de muscade
sel, poivre

Éplucher le potiron, ôter les graines et couper la chair en morceaux. Éplucher et émincer les oignons. Éplucher l'ail. Dans une cocotte, faire revenir les oignons et l'ail écrasé dans l'huile pendant 5 minutes environ, en remuant de temps en temps. Puis ajouter la chaire de potiron et l'eau. Saler. Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la chair du potiron soit bien tendre. Hors du feu, retirer une partie du jus de cuisson. Mixer en réincorporant éventuellement un peu de ce jus jusqu'à obtenir la consistance idéale. Râper un peu de noix de muscade et vérifier l'assaisonnement. Éplucher l'avocat, ôter le noyau. Le couper en petits dés et les ajouter. Proposer un très bon poivre, ou quelques gouttes de Tabasco à ajouter selon les goûts.

carottes à l'ananas et au gingembre

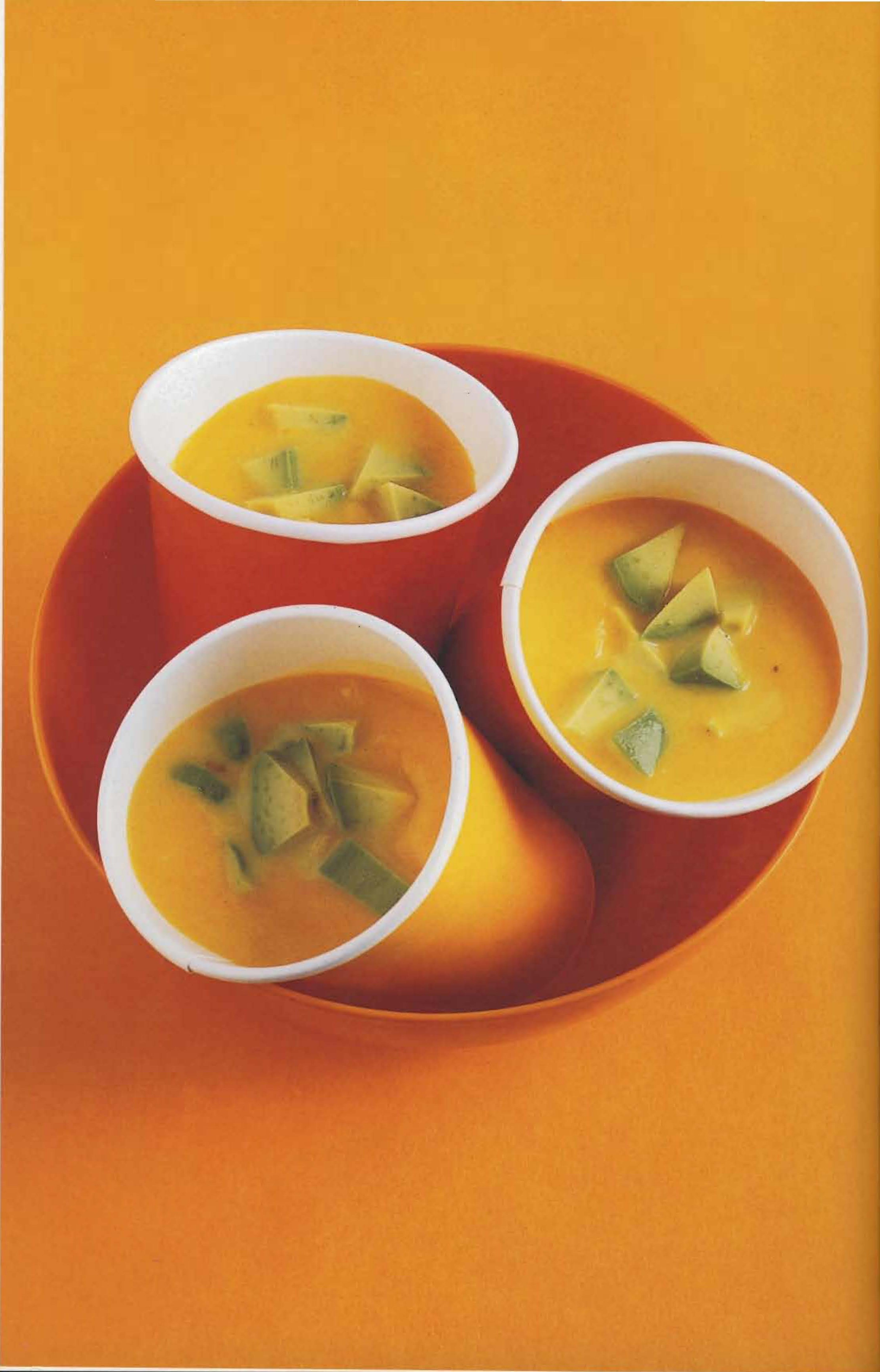
15 MINUTES DE PRÉPARATION / 40 MINUTES DE CUISSON

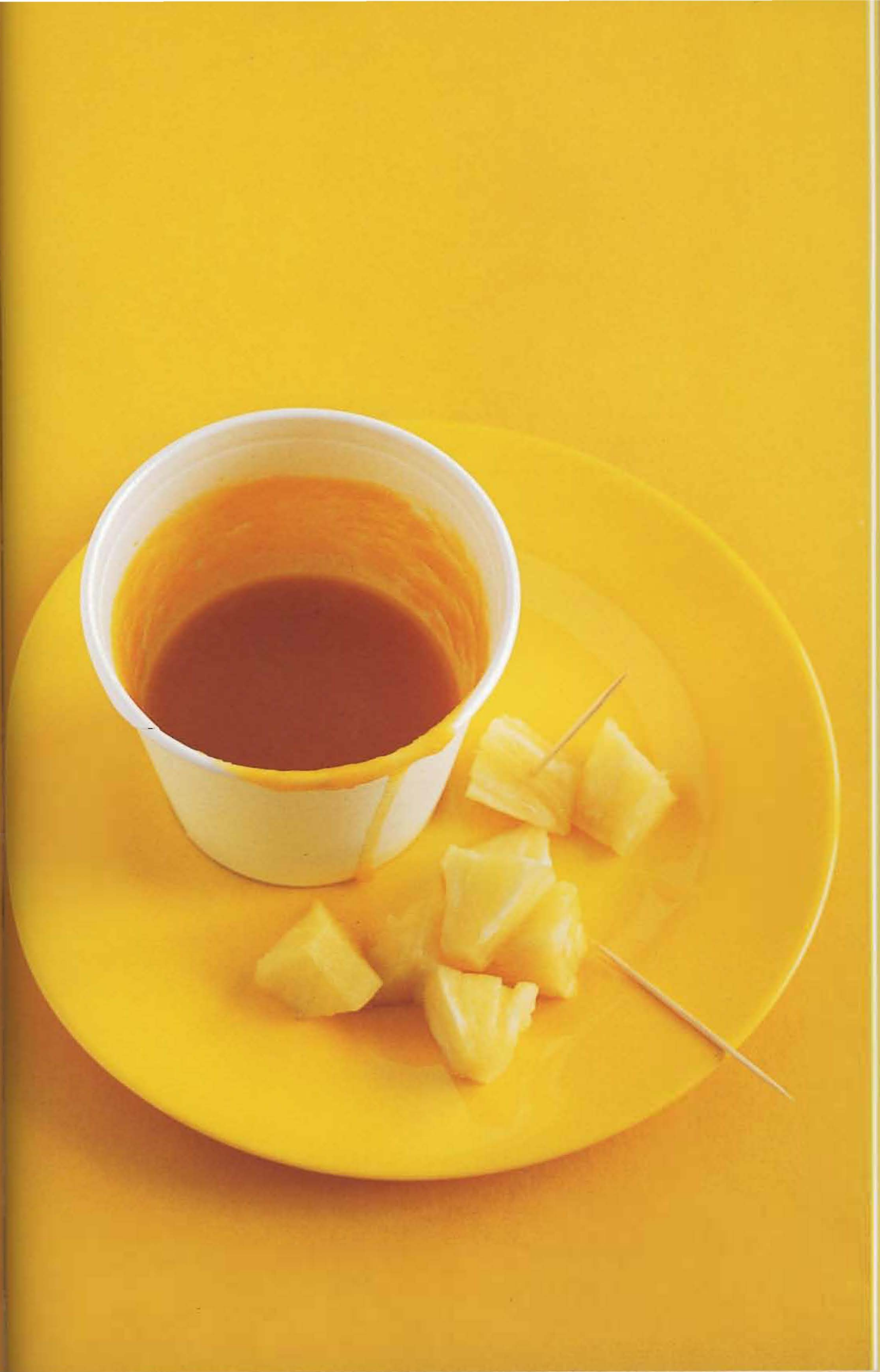
500 g de carottes
2 oignons
2 c. à c. de gingembre frais haché
(soit 1 morceau gros comme le pouce)
1 l d'eau
1/2 ananas frais ou 1 boîte d'ananas en tranches
20 cl de jus d'ananas
1 c. à c. d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher les carottes, les couper en rondelles. Éplucher et émincer les oignons. Éplucher l'ananas et le couper en morceaux. Dans une cocotte, faire revenir les oignons dans l'huile en remuant de temps en temps. Ajouter le gingembre finement haché et le laisser revenir quelques minutes. Puis ajouter les carottes, l'eau et le jus d'ananas. Saler. Amener à ébullition puis diminuer le feu et laisser cuire environ 30 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient vraiment tendres. Ajouter l'ananas et mixer le tout, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement.

VARIANTE

Cette soupe peut être servie froide ou chaude.





céleri et moules au curry

20 MINUTES DE PRÉPARATION / 50 MINUTES DE CUISSON

1 l de moules
500 g de céleri branche
300 g de pommes de terre à soupe
1 l d'eau
2 c. à c. d'huile d'olive
20 cl de crème fleurette
1 c. à c. de curry
sel, poivre

Séparer les côtes de céleri, les gratter et les couper en fins tronçons. Garder quelques feuilles pour la décoration. Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Gratter les moules et les mettre dans une cocotte, dans 1 l d'eau salée. Les faire s'ouvrir à feu doux. Ôter les coquilles, réserver les moules. Filtrer le jus de cuisson. Dans une cocotte, faire revenir doucement dans l'huile les morceaux de céleri pendant 10 à 15 minutes en remuant souvent. Puis ajouter les pommes de terre, le curry. Saler et mouiller avec l'eau de cuisson des moules. Faire cuire à feu doux pendant 30 minutes environ. Hors du feu, mixer le potage et rectifier l'assaisonnement. Lier avec la crème fraîche et ajouter les moules. Servir bien chaud.

au bon bouillon

au bon bouillon

bouillon de volaille

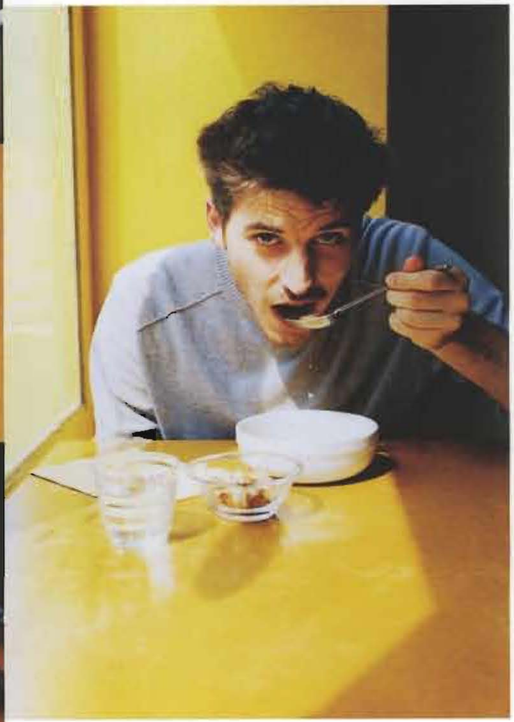
10 MINUTES DE PRÉPARATION / 2 À 3 HEURES DE CUISSON

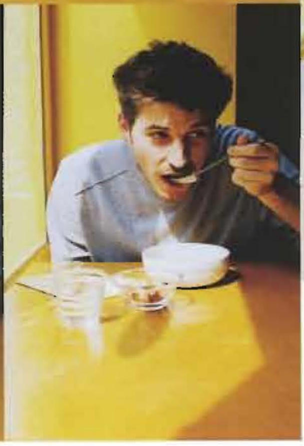
1 ou 2 carcasses de volaille (poulet, canard, pintade, etc.)
1 oignon
1 carotte
1 tige de céleri
1 poireau
1 bouquet garni (1 ou 2 brins de thym, 1 feuille de laurier, le tout enroulé dans une feuille verte de poireau et solidement attaché par une ficelle)
3 l d'eau
sel, poivre

Peler et hacher grossièrement tous les légumes. Les mettre avec la carcasse dans un grand faitout. Couvrir avec 3 litres d'eau, mettre le bouquet garni, saler et poivrer légèrement. Porter à ébullition puis laisser frémir pendant 2 à 3 heures. Écumer régulièrement. Plus la cuisson est longue, plus les arômes seront concentrés. Filtrer le bouillon obtenu dans une passoire et rectifier l'assaisonnement. Il est préférable de laisser le bouillon refroidir afin de le dégraisser : à froid, la graisse se fige en surface et peut ainsi être ôtée facilement. Le bouillon de volaille peut être utilisé dans la plupart des recettes de ce livre, à la place de l'eau. Il apporte une petite saveur supplémentaire, qui n'est pas indispensable mais que certains apprécient.

VARIANTE

Le meilleur bouillon de bœuf est celui d'un pot-au-feu. Pour que le bouillon soit bien parfumé et ait une belle couleur, commencer par faire revenir les morceaux de viande et les os. Puis ajouter les légumes et l'eau. Le bouillon de bœuf est très gras et il est vraiment souhaitable de le dégraisser. Pour cela, il faut le faire refroidir (après l'avoir filtré dans une passoire) puis ôter la graisse figée. Le bouillon de pot-au-feu se suffit à lui-même mais on peut y ajouter par exemple des quenelles de pommes de terre.





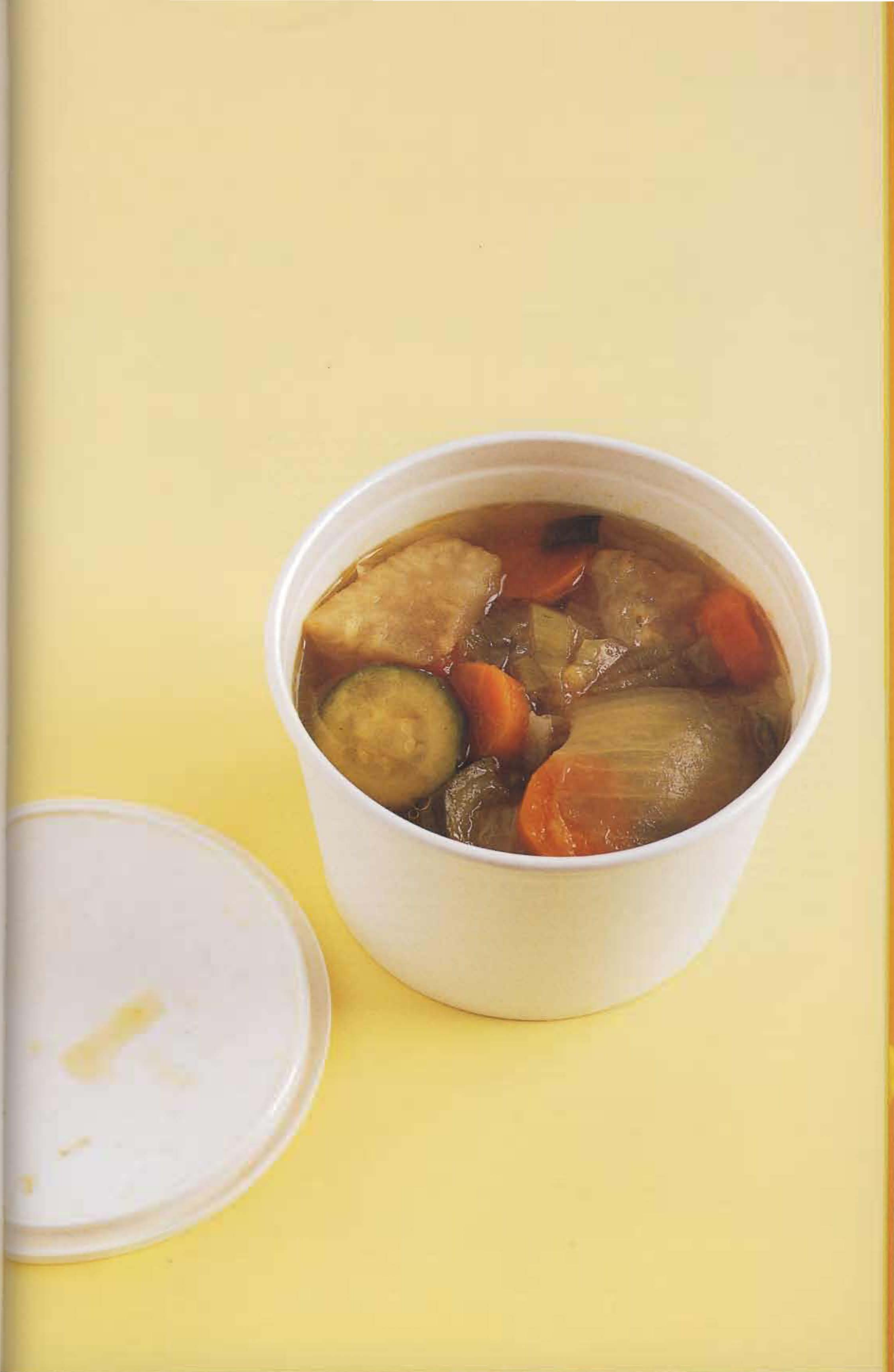
au bon bouillon

bouillon de légumes

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 60 MINUTES DE CUISSON

2 carottes
1 poireau
1 courgette
1 oignon
1 échalote
1 tige de céleri
1 petit navet
1 petit morceau de chou (blanc ou vert)
1 bouquet garni (1 ou 2 brins de thym, 1 feuille de laurier, le tout enroulé dans une feuille verte de poireau et solidement attaché par une ficelle)
2,5 l d'eau
sel, poivre

Peler et hacher grossièrement tous les légumes. Mettre le tout dans une cocotte. Couvrir avec l'eau, mettre le bouquet garni, saler et poivrer légèrement. Amener à ébullition puis réduire et laisser frémir pendant 1 heure. Écumer régulièrement. Réserver les légumes et filtrer le bouillon dans une passoire. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



au bon bouillon

bouillon de légumes à la chinoise

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 70 MINUTES DE CUISSON

2 carottes
1 poireau
1 oignon
2 échalotes
1 tige de céleri
1 petit navet
1 petit morceau de chou (blanc ou vert)
1 bouquet garni (1 ou 2 brins de thym, 1 feuille de laurier, le tout enroulé dans une feuille verte de poireau et solidement attaché par une ficelle)
quelques nouilles chinoises
sauce de soja
coriandre fraîche
2,5 l d'eau
sel, poivre

Peler et hacher grossièrement tous les légumes. Réserver une échalote. Mettre le tout dans une cocotte. Couvrir avec l'eau, mettre le bouquet garni, saler et poivrer légèrement. Amener à ébullition puis réduire et laisser frémir pendant 1 heure. Écumer régulièrement. Réserver les légumes et filtrer le bouillon dans une passoire. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Porter le bouillon à ébullition. Ajouter quelques nouilles chinoises et une échalote hachée. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les nouilles soient bien cuites. Avant de servir, ajouter quelques gouttes de sauce de soja et un peu de coriandre fraîche ciselée.

bouillon aux quenelles de pommes de terre

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

1,5 l de bouillon de bœuf
250 g de pommes de terre à purée
10 cl de lait
1 œuf
75 g de farine
sel, poivre

Faire cuire les pommes de terre dans un peu d'eau salée. Ôter du feu lorsque les pommes de terre commencent à s'écraser. Égoutter. Réduire les pommes de terre en purée avec le lait. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter l'œuf, la farine. Rouler la préparation en un long cylindre. Le découper en tronçons de 3 à 4 cm. Faire pocher ces quenelles de pommes de terre 10 minutes environ dans le bouillon de bœuf bien chaud.

avegolemono (soupe grecque)

5 MINUTES DE PRÉPARATION / 10 MINUTES DE CUISSON

1,5 l de bouillon de volaille
2 œufs
le jus d'un citron
sel, poivre
persil

Porter le bouillon à ébullition puis réduire le feu pour qu'il reste frémissant. Dans un bol, battre les œufs entiers et le jus de citron à la fourchette. Saler et donner un tour de moulin à poivre. Ajouter une petite louche du bouillon aux œufs battus tout en continuant de battre. Puis verser doucement cette préparation dans le reste du bouillon. Continuer de remuer jusqu'à ce que l'œuf soit cuit. Rectifier l'assaisonnement et ajouter le persil ciselé au moment de servir.

bouillon d'échalotes

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 45 MINUTES DE CUISSON

1,5 l de bouillon de volaille
250 g d'échalotes
250 g d'oignons doux (rouges)
1 c. à s. de sucre en poudre
1 c. à s. de moutarde
1 c. à c. d'huile d'olive
1 ou 2 tiges d'estragon
sel, poivre

Éplucher et émincer les échalotes et les oignons. Les faire revenir dans un peu d'huile, à feu très doux, pendant 20 minutes. Remuer et ajouter un tout petit peu d'eau de temps en temps, afin que les légumes n'attachent pas mais continuent de roussir doucement. Saupoudrer de sucre en poudre et continuer la cuisson pendant encore 10 minutes. Ajouter le bouillon de volaille et porter à ébullition. Faire cuire doucement 15 minutes. Avant de servir, rectifier l'assaisonnement puis ajouter la moutarde et l'estragon ciselé.

Micro Wave
CANH CHUA
MI KHO

soupes froides et grignotages

soupes froides et grignotages

gaspacho

20 MINUTES DE PRÉPARATION / 1 HEURE DE RÉFRIGÉRATION

1 concombre
1 poivron (vert ou jaune)
1,3 kg de tomates (fraîches ou tomates pelées en conserve)
4 beaux oignons nouveaux
2 gousses d'ail
1/2 c. à c. de sucre en poudre
3 c. à s. de vinaigre balsamique
3 c. à s. d'huile d'olive
20 cl d'eau
Tabasco
sel, poivre

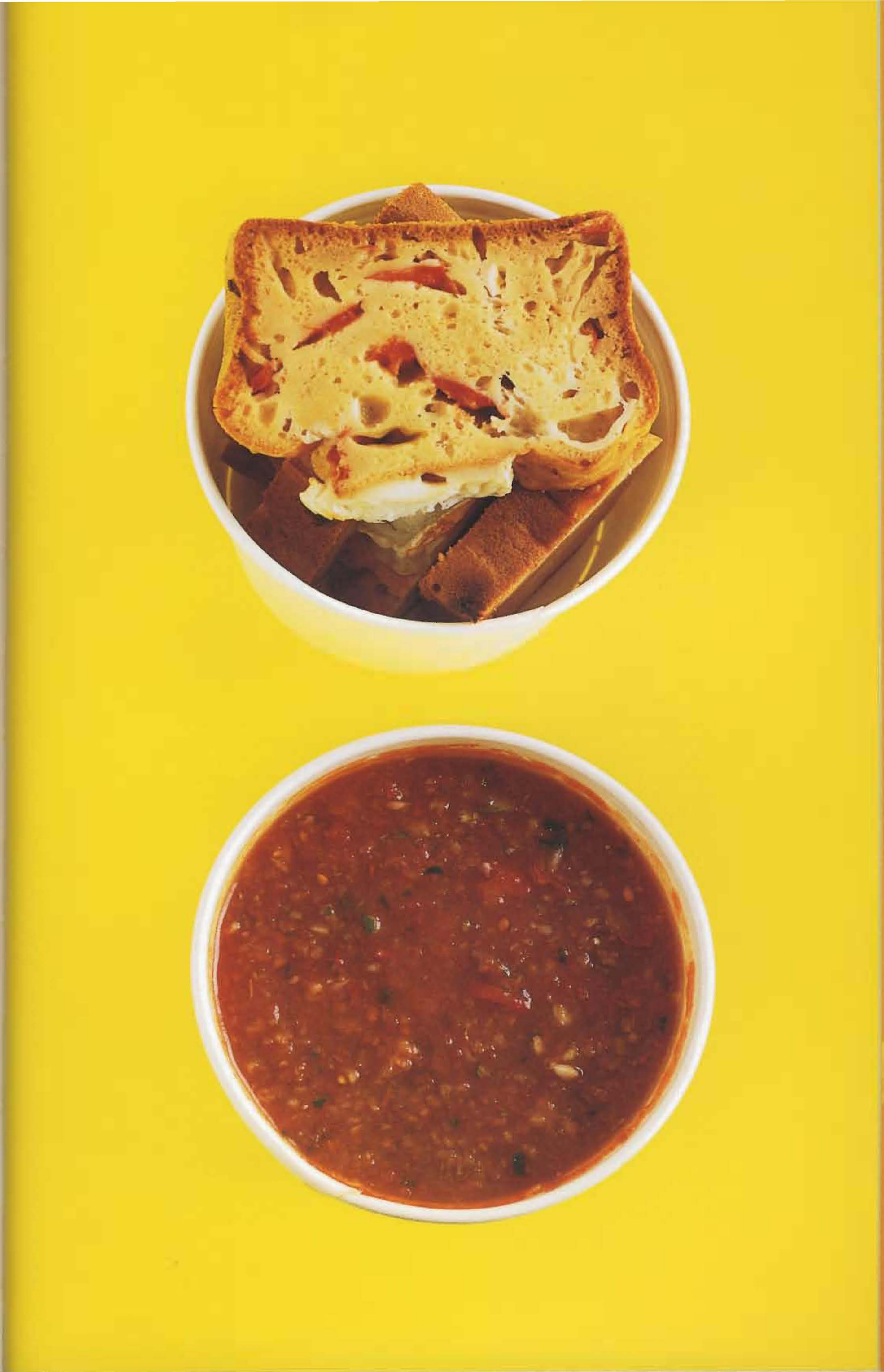
Nettoyer tous les légumes. Éplucher les oignons et les gousses d'ail. Les émincer. Couper le poivron en petites lamelles, après avoir ôté toutes les graines. Ne pas éplucher le concombre (ou une épluchure sur deux si la peau est épaisse, mais la couleur verte est importante), le couper en petits morceaux. Ôter les cœurs des tomates, les peler et les couper en morceaux. Mettre tous les légumes dans un grand saladier. Ajouter le sucre, l'huile, le Tabasco et le vinaigre. Saler et poivre. Mixer grossièrement en ajoutant l'eau pour obtenir une consistance un peu plus liquide. Vérifier l'assaisonnement en ajoutant éventuellement plus ou moins de vinaigre, ou de Tabasco, selon votre goût. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.

à savourer en grignotant un
cake aux tomates séchées

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 60 MINUTES DE CUISSON

250 g de farine
4 œufs
1 sachet de levure chimique
1 verre de vin blanc (ou de lait)
1 verre d'huile
200 g de tomates séchées
150 g de jambon cru coupé en dés
100 g de parmesan râpé
sel, poivre

Mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter les œufs entiers et mélanger. Tout en continuant à mélanger, ajouter l'huile, puis le vin, le sel et un tour de moulin à poivre. Quand la pâte est bien homogène, ajouter les tomates séchées, les dés de jambon et les 2/3 du fromage. Verser la préparation dans un moule à cake. Faire cuire 1 heure à four chaud (190 °C). Ajouter le reste de parmesan sur le dessus du cake et faire cuire encore 10 minutes. Démouler tout de suite.

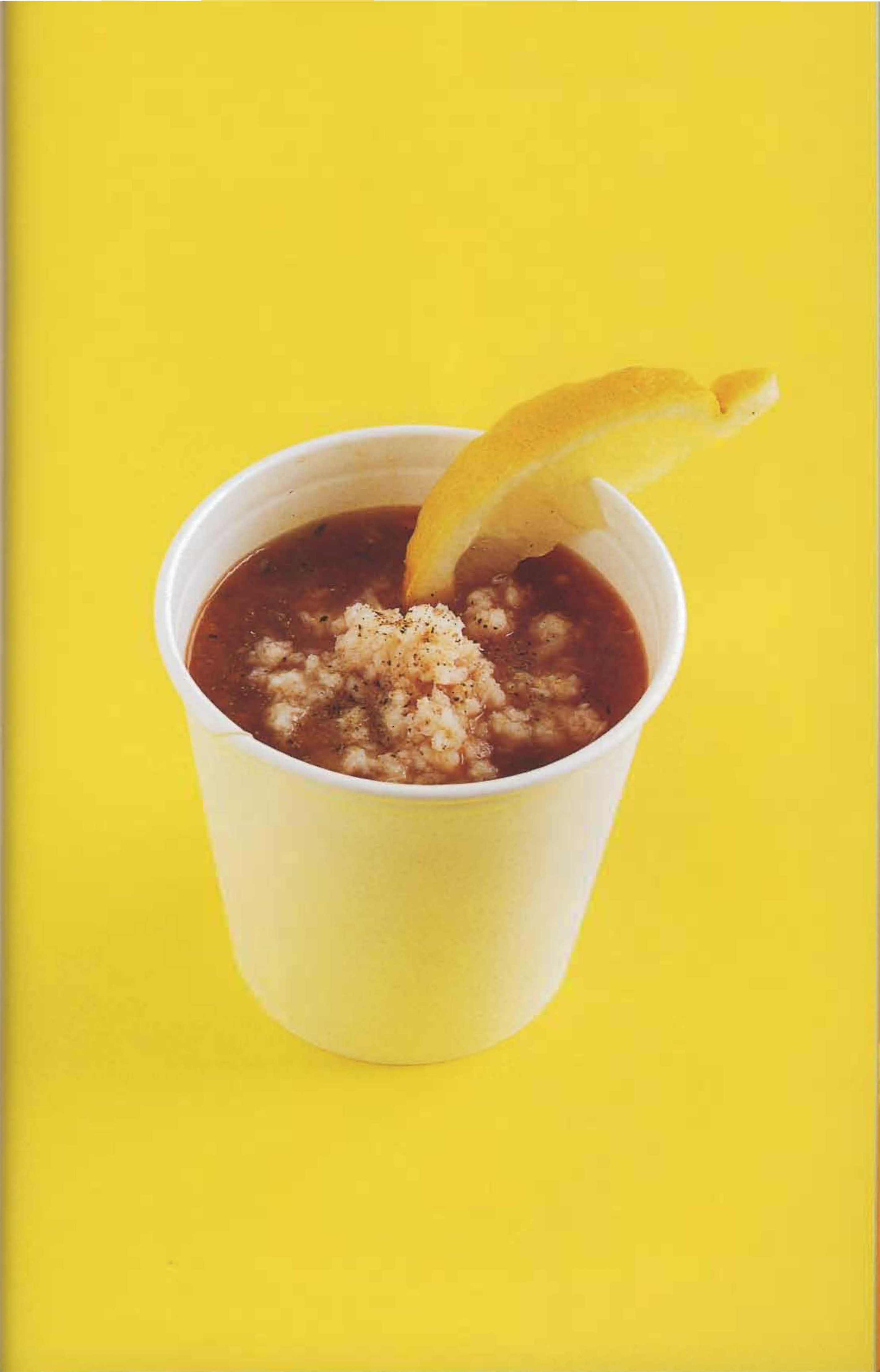


gaspacho au crabe

20 MINUTES DE PRÉPARATION / 1 HEURE DE RÉFRIGÉRATION

1 concombre
1 poivron (vert ou jaune)
1,3 kg de tomates fraîches (ou de tomates pelées en conserve)
4 beaux oignons nouveaux
2 gousses d'ail
1 boîte de miettes de crabe
1/2 c. à c. de sucre en poudre
3 c. à s. de vinaigre balsamique
3 c. à s. d'huile d'olive
20 cl d'eau
Tabasco
sel, poivre

Nettoyer tous les légumes. Éplucher les oignons et les gousses d'ail. Les émincer. Couper le poivron en petites lamelles, après avoir ôté toutes les graines. Ne pas éplucher le concombre (ou une épluchure sur deux si la peau est épaisse, mais la couleur verte est importante), le couper en petits morceaux. Ôter les cœurs des tomates, les peler et les couper en morceaux. Mettre tous les légumes dans un grand saladier. Ajouter le sucre, l'huile, le Tabasco et le vinaigre. Saler, poivrer. Mixer grossièrement en ajoutant l'eau pour obtenir une consistance un peu plus liquide. Vérifier l'assaisonnement en ajoutant éventuellement plus ou moins de vinaigre, ou de Tabasco, selon votre goût. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure. Juste avant de servir, ajouter le contenu d'une boîte de miettes de crabe au gaspacho. Mélanger de façon homogène.



milk-shake de concombre à l'aneth

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 2 HEURES DE RÉFRIGÉRATION

1 concombre
50 cl de lait demi-écrémé
1 petit bouquet d'aneth
sel, poivre

Laver le concombre, couper les extrémités. Le couper en morceaux sans enlever la peau. Mixer avec le lait et l'aneth grossièrement hachée. Saler, poivrer. Mettre au frais 2 heures et servir glacé. Bien mélanger avant de servir, pour que le milk shake soit bien homogène.

VARIANTE
Remplacer l'aneth par de la menthe fraîche.

à savourer en grignotant du saumon mariné

25 MINUTES DE PRÉPARATION / 48 HEURES DE RÉFRIGÉRATION

Le concombre et l'aneth se marient très bien avec toutes sortes de poissons crus, fumés ou marinés comme les rollmops. Il est très facile de réaliser soi-même le saumon mariné mais il faut le préparer au moins 48 heures à l'avance.

1 kg de saumon cru (la partie du milieu : demander au poissonnier de l'ouvrir en 2 mais de laisser la peau)
4 c. à s. de sucre
4 c. à s. de gros sel
2 c. à c. de poivre en grains écrasés
1 gros bouquet d'aneth

Mélanger le poivre, le sucre et le sel. Séparer les filets de saumon et les saupoudrer, côté chair, du mélange d'épices. Ajouter une bonne couche d'aneth. Placer les filets chair contre chair dans un plat et le tout dans un sac en plastique. Mettre le plat au réfrigérateur en le recouvrant, sur toute la surface du poisson, d'un « poids » (une planche à découper avec quelque chose de lourd par-dessus fera parfaitement l'affaire) : cela permettra aux épices de bien pénétrer dans la chair du poisson.
Le lendemain, retourner les filets de poisson à l'intérieur du sac en plastique, puis les remettre au frais avec leur « poids ». Le surlendemain, sortir les filets de poisson et les couper en tranches fines, en laissant la peau. Présenter avec un peu d'aneth et du citron.

vichyssoise

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 35 MINUTES DE CUISSON / 4 HEURES DE RÉFRIGÉRATION

1 oignon
500 g de blancs de poireaux
600 g de pommes de terre
1 l d'eau
25 cl de lait
25 cl de crème fleurette
2 c. à c. d'huile d'olive
ciboulette
sel, poivre

Éplucher et émincer finement les poireaux et l'oignon. Les faire revenir dans un peu d'huile pendant quelques minutes. Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux et l'eau. Saler. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 30 minutes. Hors du feu, mixer très finement jusqu'à obtenir une soupe très onctueuse. Ajouter peu à peu le lait et la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement puis mettre la soupe à refroidir (au moins 4 heures au réfrigérateur). Parsemer de ciboulette coupée au moment de servir.

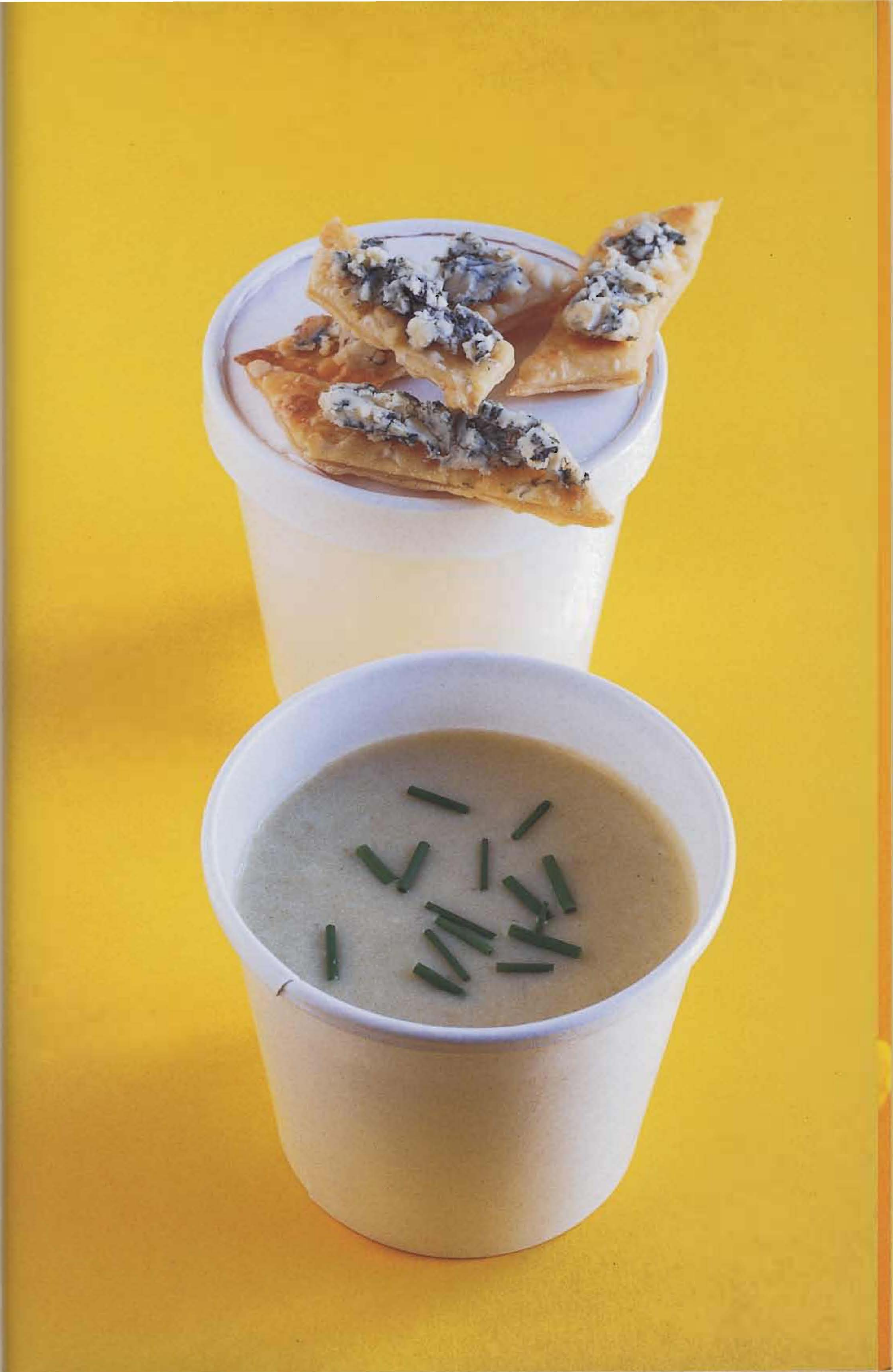
à savourer en grignotant des

allumettes au bleu

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 10 MINUTES DE CUISSON

1 rouleau de pâte feuilletée
150 gr de fromage bleu (bleu d'Auvergne, bleu des Causses, fourme...)

Découper la pâte en lanières d'environ 1 à 1,5 centimètre de large, puis découper des tronçons de 4 à 5 cm. Préparer le fromage en ôtant toute la croûte et malaxer grossièrement le reste avec une fourchette. Étaler un peu de cette préparation sur chaque morceau de pâte feuilletée. Les répartir ensuite sur une plaque légèrement farinée. Enfourner et faire cuire à four chaud (200 °C) 10 minutes environ : la pâte des allumettes doit légèrement dorer. Laisser refroidir avant de servir.



carottes glacées au lait de coco

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 35 MINUTES DE CUISSON / 4 HEURES DE RÉFRIGÉRATION

1 kg de carottes
2 oignons nouveaux
1 l d'eau
1/2 c. à c. de coriandre en poudre
1/2 c. à c. de cumin en poudre
1/2 c. à c. de cannelle en poudre
1 petite boîte de lait de coco
sel, poivre

Éplucher et couper les carottes en rondelles. Les mettre à cuire dans l'eau salée, avec toutes les épices, 30 minutes environ à feu doux après ébullition (il faut que les carottes soient très tendres). Hors du feu, ajouter les oignons nouveaux coupés en morceaux et le lait de coco. Mixer finement. Rectifier l'assaisonnement et mettre au frais pendant au moins 4 heures.

à savourer en grignotant une

salade de riz sauvage aux amandes et raisins secs

5 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

300 g de riz sauvage
125 g d'amandes effilées
125 g de raisins secs
15 cl de porto
1 l d'eau
1 pincée de coriandre en poudre
1 pincée de cumin en poudre
1 pincée de cannelle en poudre
sel, poivre

Faire cuire le riz dans 1 litre d'eau bouillante salée. Pendant ce temps, faire chauffer le porto dans une petite casserole avec les différentes épices. Ajouter les raisins secs puis réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes. Réserver. Faire griller légèrement les amandes dans une poêle. Réserver. Lorsque le riz est cuit, l'égoutter. Ajouter les raisins et leur macération, les amandes grillées. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

céleri aux pommes vertes

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 40 MINUTES DE CUISSON / 4 HEURES DE RÉFRIGÉRATION

1 boule de céleri rave
3 pommes un peu acides (granny smith ou boskoop)
1 oignon
1,2 l d'eau
2 c. a c. d'huile d'olive
1 bouquet de ciboulette
le jus d'1/2 citron
noix de muscade
sel, poivre

Éplucher le céleri, le couper en morceaux. Éplucher les pommes, les couper en morceaux. Éplucher et émincer l'oignon. Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile, à feu doux et à couvert. Dès qu'il est devenu translucide, ajouter les morceaux de pommes et de céleri. Prolonger la cuisson 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter l'eau, saler, poivrer et laisser cuire 30 minutes à feu doux. Lorsque le céleri est bien tendre, retirer du feu. Mixer finement, ajouter le jus de citron, une pointe de noix de muscade et rectifier l'assaisonnement. Faire refroidir en trempant votre récipient dans une bassine pleine d'eau froide, puis au réfrigérateur (4 heures environ). Avant de servir, parsemer la soupe de ciboulette finement ciselée.

soupes froides et grignotages

soupe d'été à la betterave

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 35 MINUTES DE CUISSON / 3 HEURES DE RÉFRIGÉRATION

6 betteraves moyennes (crues)
8 échalotes
1 l d'eau
le jus de 3 oranges
1 orange
2 c. à c. de sucre en poudre
2 c. à s. de vinaigre balsamique
15 cl de crème fraîche
sel, poivre

Peler les betteraves et les couper en dés. Éplucher et émincer les échalotes. Verser le tout dans une casserole, ajouter l'eau. Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser cuire environ 30 minutes. Il faut que les betteraves soient bien tendres. Pendant ce temps, prélever le zeste de l'orange avant de la presser. Hors du feu, ajouter le jus d'orange et le sucre. Mixer finement. Ajouter le vinaigre, saler et poivrer. Ajouter le zeste de l'orange finement émincé avant de mettre à refroidir au réfrigarateur pendant 3 heures. Garnir d'une cuillère de crème fraîche au moment de servir.

à savourer en grignotant des petites gougères au fromage

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

125 g de farine
80 g de beurre
25 cl d'eau
3 œufs
noix de muscade
150 g de fromage râpé
sel, poivre

Faire bouillir l'eau salée avec le beurre. Retirer du feu et verser la farine en pluie très rapidement (toute la quantité en une fois). Bien mélanger. Remettre sur le feu et continuer à mélanger sans arrêt jusqu'à ce que la pâte forme une boule et se décolle. Hors du feu, incorporer les œufs entiers puis la moitié du fromage râpé et une pincée de noix de muscade. Sur une plaque légèrement huilée, former des petits choux ou encore une grosse couronne. Parsemer du reste de fromage râpé et faire cuire à four moyen (180° C) pendant 20 à 25 minutes. Les gougères peuvent se manger chaudes ou froides.

crème glacée de courgettes au curry

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 20 MINUTES DE CUISSON / 4 HEURES DE RÉFRIGÉRATION

1 kg de courgettes
2 oignons nouveaux
2 yaourts veloutés
1 c. à c. de curry
1 gousse d'ail (facultative)
50 cl d'eau
1 c. à s. d'huile d'olive
sel, poivre

Nettoyer les courgettes, ôter les extrémités, les couper en morceaux. Nettoyer les oignons, les couper en quatre. Faire cuire les légumes avec 50 cl d'eau (ils ne doivent pas être couverts, la courgette contient déjà beaucoup d'eau). Saler. Faire cuire 15 à 20 minutes. Dès que les légumes sont tendres, ôter la casserole du feu. Mixer finement. Ajouter si nécessaire un peu d'eau : la consistance doit être très onctueuse. Laisser refroidir 1 à 2 heures. Mélanger les yaourts, l'ail pressé, le curry et l'huile d'olive. Ajouter la préparation à la soupe de courgettes. Rectifier l'assaisonnement. Remettre au frais pendant au moins 2 heures.

à savourer en grignotant des
sablés au fromage

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 10 MINUTES DE CUISSON

pour une vingtaine de sablés :
125 g de farine
125 g de beurre
125 g de fromage râpé (gruyère, parmesan, etc.)
sel, poivre

Mélanger à la main tous les ingrédients dans un grand bol jusqu'à obtenir une boule de pâte. L'étaler au rouleau pour qu'elle atteigne un épaisseur d'environ 0,5 centimètre (ou plus fin). Découper les sablés avec un verre ou avec une forme et les mettre sur une plaque préalablement huilée. Faire cuire à four chaud (200° C) pendant 10 minutes environ. Attention ! Le temps de cuisson des sablés, très court, dépend de leur épaisseur : ils brunissent très rapidement.

crème glacée d'épinards à l'avocat

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 20 MINUTES DE CUISSON / 4 HEURES DE RÉFRIGÉRATION

500 g d'épinards
2 oignons
2 avocats
1 citron vert
1 l d'eau
2 yaourts brassés
1 c. à c. d'huile d'olive
2 c. à c. de sauce Worcershire (ou sauce de soja)
sel, poivre

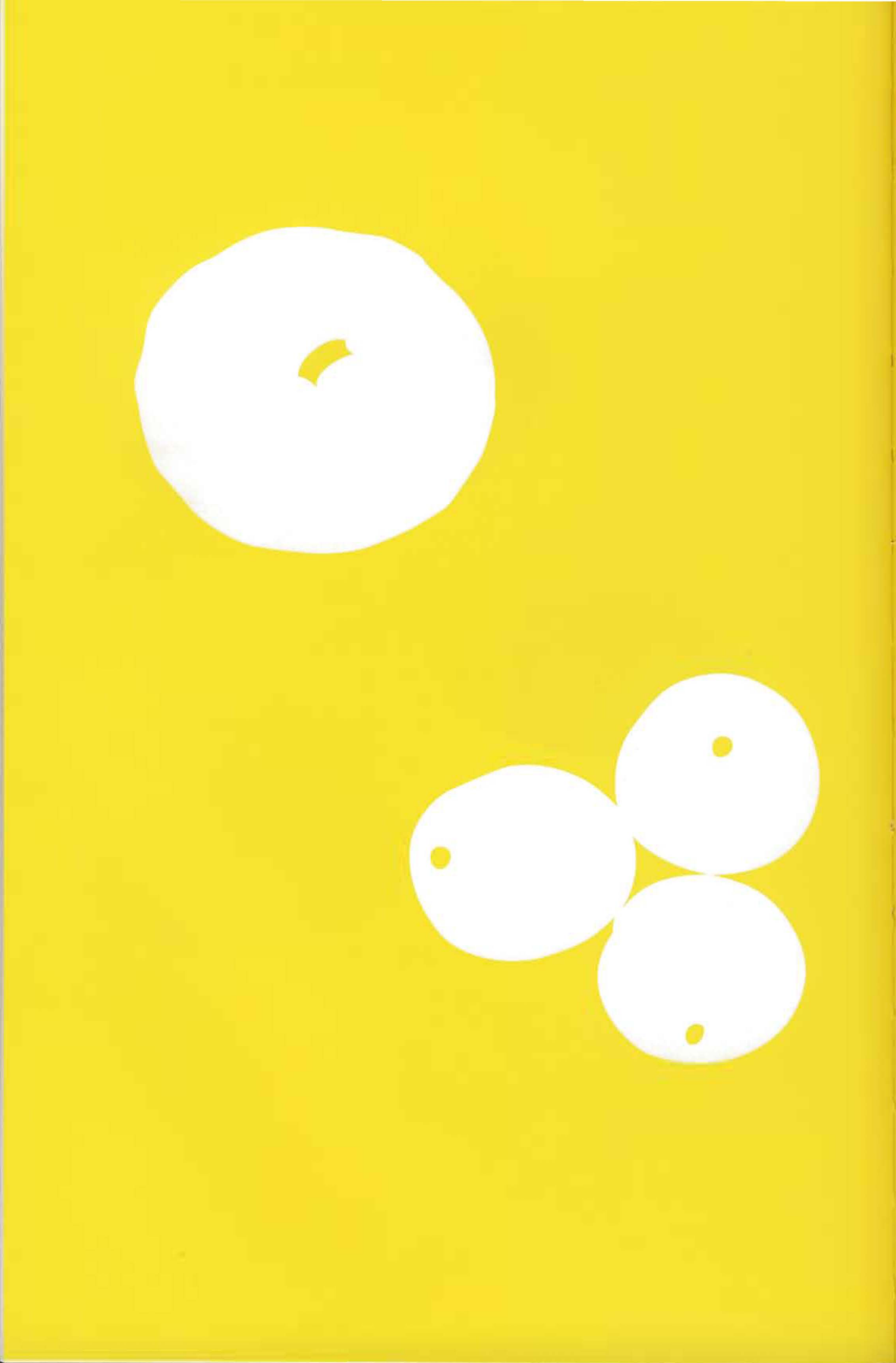
Éplucher et émincer les oignons. Les faire revenir quelques minutes dans l'huile d'olive puis ajouter les épinards, l'eau. Saler. Laisser cuire 15 minutes à couvert à feu doux. Lorsque les épinards sont cuits, les mettre à refroidir. Éplucher les avocats, couper la chair en morceaux et l'arroser avec le jus du citron vert. La mixer avec les épinards tièdes, ajouter les yaourts. Rectifier l'assaisonnement, relever de sauce Worcestershire. Mettre au frais pendant au moins 4 heures.

à savourer en grignotant des petits sandwichs au bacon

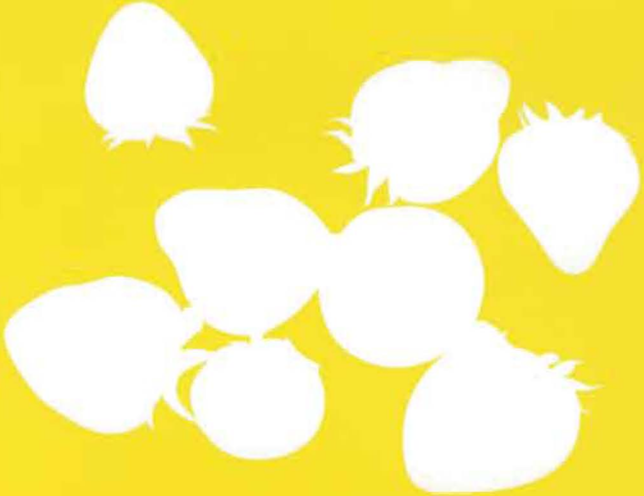
15 MINUTES DE PRÉPARATION

6 tranches de pain de mie anglais à la farine complète
12 tranches de bacon
12 feuilles d'épinards
2 pommes acidulées
Saint-Moret

Couper les tranches de bacon en deux et les faire griller. Éplucher les pommes et couper chacune en 12 tranches fines. Laver les feuilles d'épinards et couper les queues. Couper chaque tranche de pain de mie en deux triangles. Tartiner chaque triangle de Saint-Moret, puis garnir chaque sandwich d'une feuille d'épinard, d'une tranche de pomme, d'une demi-tranche de bacon puis, à nouveau, d'une ou deux tranches de pomme et d'une feuille d'épinard.



soupes aux fruits



soupes aux fruits

velouté glacé de melon au concombre

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 1 À 2 HEURES DE RÉFRIGÉRATION

2 melons
1 concombre
le jus d' un demi-citron
3 c. à s. de vinaigre balsamique
sel, poivre

Cette soupe se réalise très rapidement. Il est préférable de la faire peu de temps avant de la servir. À cet effet, garder les melons et le concombre au réfrigérateur une heure minimum avant le repas. Prélever la chair des melons en ôtant les graines. Éplucher les 2/3 du concombre et le couper en morceaux. Mixer finement le tout avec le jus de citron et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer. Réserver au frais jusqu'au moment de servir (1 à 2 heures au minimum). Couper le reste du concombre (non épluché) en tranches fines et chaque tranche en quatre. En parsemer la soupe au dernier moment.

CONSEIL
Cette soupe se réalise très rapidement. Il est préférable de ne pas la préparer trop longtemps à l'avance. En effet, garder les melons et le concombre au réfrigérateur 1 heure minimum avant le repas.

myrtilles à la cannelle

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 20 MINUTES DE CUISSON / 4 HEURES DE RÉFRIGÉRATION

750 g de myrtilles fraîches
4 clous de girofle
1 bâton de cannelle
75 cl d'eau
5 c. à s. de miel
le jus d'un citron
3 c. à s. de crème de cassis
1 c. à s. de vinaigre de vin rouge
2 yaourts brassés nature

Bien laver les myrtilles. En mettre une petite quantité à part pour la décoration, et verser le reste dans une casserole. Ajouter 75 cl d'eau, les clous de girofle et le bâton de cannelle. Faire cuire à feu doux. Lorsque la préparation bout, ajouter le miel et laisser mijoter à demi couvert et à feu doux pendant 15 minutes. Hors du feu, ôter les clous de girofle et le bâton de cannelle. Ajouter le jus du citron, la crème de cassis, le vinaigre de vin rouge et mixer finement. Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur pendant au moins 4 heures. Servir dans des bols bien frais en garnissant avec une cuillère à soupe de yaourt et quelques myrtilles.

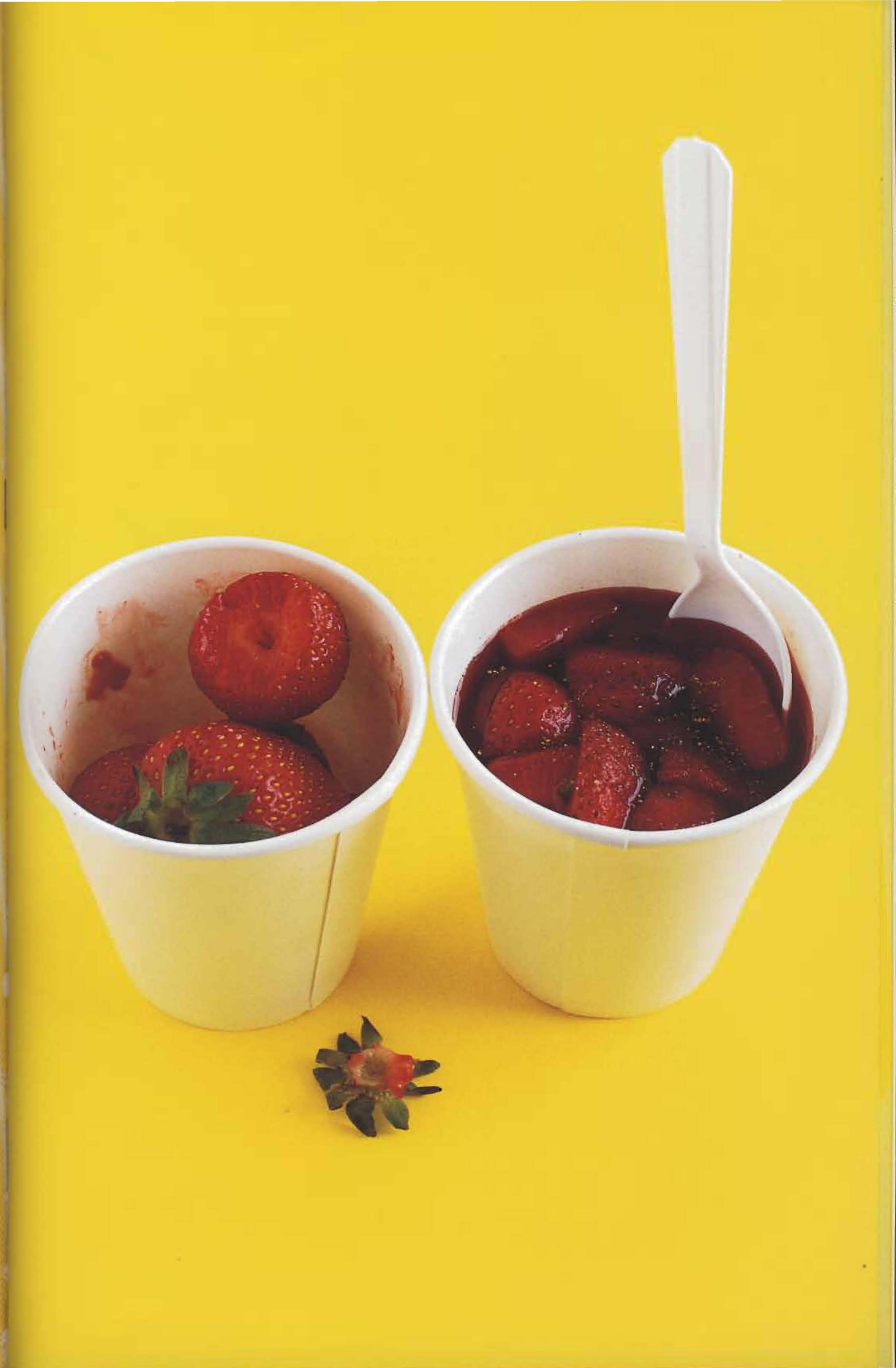
fraises au vin

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 1 À 2 HEURES DE RÉFRIGÉRATION

750 g de fraises bien mûres et sucrées
1/2 bouteille de vin rouge (vin de Loire par exemple)
vinaigre balsamique
200 g de sucre

Laver les fraises, les équeuter et les couper en deux ou en quatre selon la taille. Dans un saladier, les arroser de quelques gouttes de vinaigre balsamique puis les saupoudrer de sucre. Ajouter le vin rouge et mettre au frais 1 à 2 heures.

VARIANTES
On peut ajouter au vin 2 ou 3 anis étoilés ou donner un tour de moulin d'un très bon poivre juste au moment de servir.



soupes aux fruits

nectarines et framboises au basilic

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 1 HEURE DE RÉFRIGÉRATION

1 citron
6 nectarines très mûres
300 g de framboises
eau glacée
sucre en poudre (si nécessaire)
2 brins de basilic

Nettoyer les nectarines et les découper en petits morceaux. Les arroser avec le jus de citron. Réserver 1/3 des morceaux et mixer le reste avec un peu d'eau glacée afin d'obtenir une soupe. Ajouter un peu de sucre en poudre si nécessaire. Répartir les morceaux de nectarines et les framboises dans la soupe. Mettre au frais au moins 1 heure. Avant de servir, saupoudrer avec un peu de basilic ciselé.

VARIANTE
On peut réaliser cette soupe avec des pêches jaunes ou blanches, très mûres elles aussi. Mais il est nécessaire de les éplucher avant de les couper.

melon aux agrumes

20 MINUTES DE PRÉPARATION / 2 HEURES DE RÉFRIGÉRATION

2 melons bien sucrés
2 oranges
1 citron vert
1 petit morceau de gingembre frais (de la taille de la moitié d'un pouce)
sucre en poudre (si nécessaire)
1 kiwi pour la décoration

Prélever la chair des melons en ôtant les graines. La mettre dans un saladier. Presser les oranges, le citron vert. Ajouter les jus à la chair du melon. Peler le gingembre et l'écraser avec un presse-ail. Jeter les fibres restantes. Mixer finement l'ensemble des ingrédients. Goûter et ajouter un peu de sucre en poudre si nécessaire. Réserver au moins 2 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, éplucher le kiwi. Le découper en tranches, et chaque tranche en 3 ou 4 morceaux qui serviront à décorer.

melon à la mangue

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 1 HEURE DE RÉFRIGÉRATION

2 melons bien sucrés
2 mangues bien mûres
1 citron
2 ou 3 brins de menthe
1 petit verre de muscat

Prélever la chair des melons en ôtant les graines. Éplucher les mangues et couper la chair en morceaux. Mettre tous les morceaux dans un saladier. Presser le jus du citron, l'ajouter. Ajouter la moitié des feuilles de menthe. Mixer le tout. Réserver au moins 1 heure au réfrigérateur. Juste avant de servir, ajouter le muscat et mélanger superficiellement. Décorer avec les feuilles de menthe restantes.

pastèque à la feta

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 1 HEURE DE RÉFRIGÉRATION

1 grosse tranche de pastèque
le jus d'un demi-citron
1 petite boîte de feta
2 brins de basilic
sel, poivre

Prélever la chair de la pastèque et en ôter les graines. Ajouter le jus du demi-citron. Saler légèrement. Mixer finement. Mettre au frais au moins une heure. Un peu avant de servir, couper la feta en petits cubes. Ciseler le basilic. Parsemer la soupe de pastèque des cubes de fromage, puis du basilic. Donner un tour de poivre et servir.

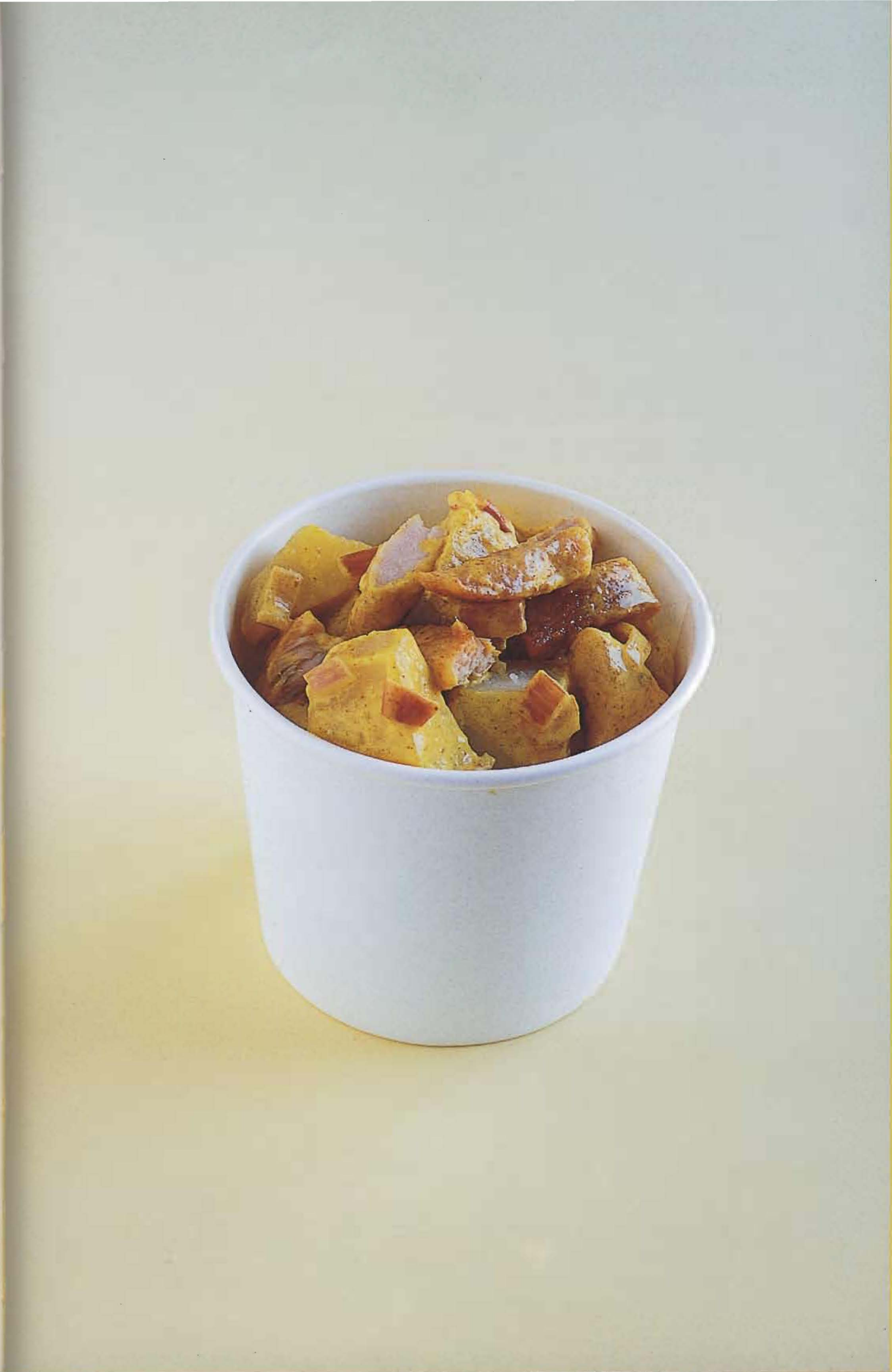
des petites salades

pommes de terre au poulet sauce curry

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 30 MINUTES DE CUISSON

400 g de pommes de terre nouvelles (à chair ferme)
1 petite escalope de poulet
1 échalote
1 yaourt brassé
1 c. à c. de curry
1 pincée de coriandre en poudre
sel

Laver, éplucher et couper en morceaux les pommes de terre. Les faire cuire 20 minutes dans l'eau salée. Égoutter, et mettre à tiédir. Couper l'escalope de poulet en petits morceaux et la faire grille à la poêle. Saler, poivrer, réserver. Préparer la sauce en ajoutant au yaourt le curry, la coriandre, l'échalote hachée et le sel. Bien mélanger avec un fouet. Arroser les pommes de terre avec la sauce et décorer avec les morceaux de poulet grillés.

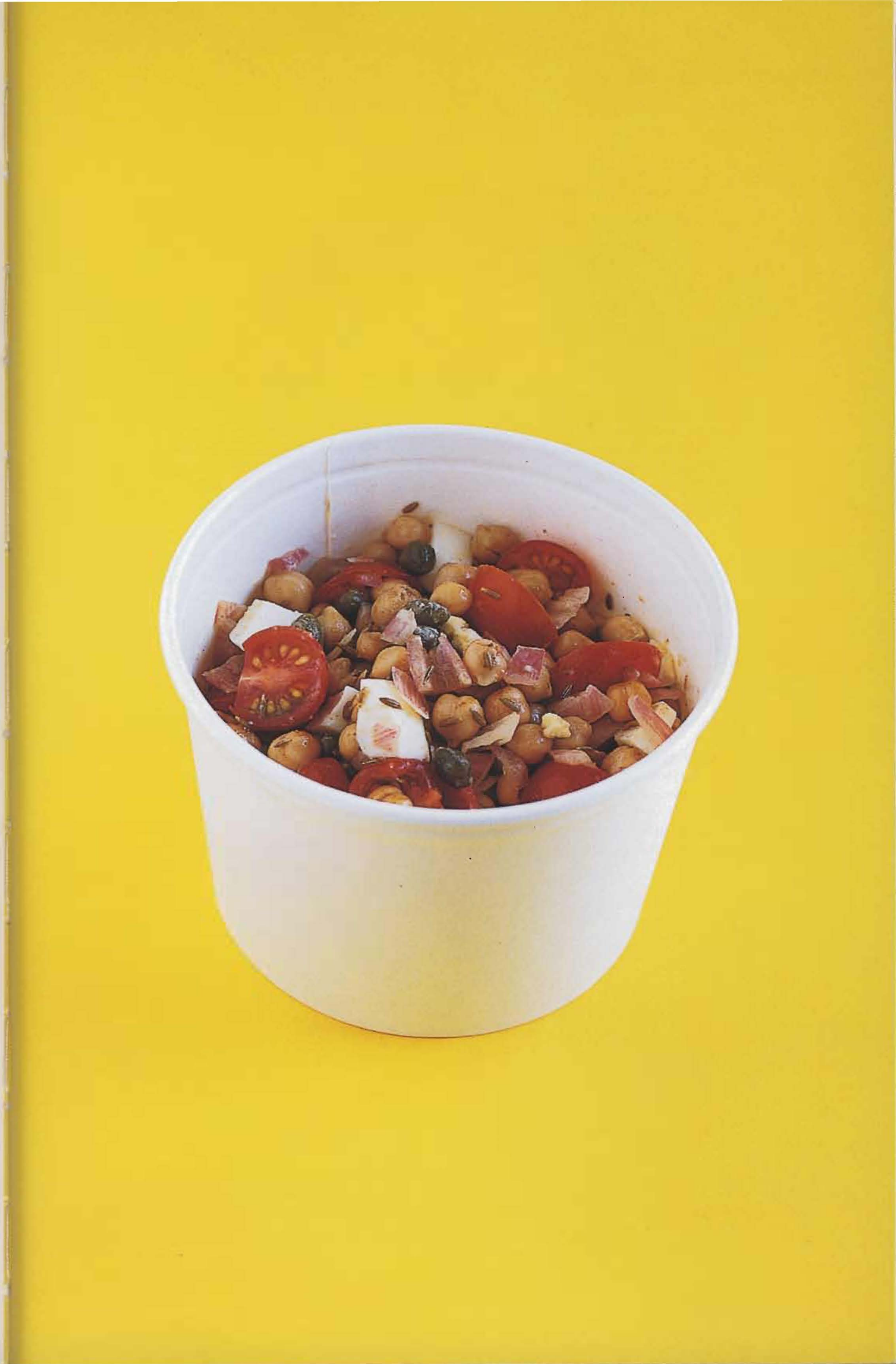


pois chiches à l'orientale

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 10 MINUTES DE CUISSON

300 g de pois chiches en boîte
200 g de tomates cerises
1 œuf
1 échalote
1 c. à s. de câpres
1 c. à s. de vinaigre balsamique
1 c. à s. d'huile d'olive
1/2 c. à c. de cumin en grains
sel, poivre

Faire bouillir l'œuf pendant 10 minutes dans de l'eau, puis l'écailler et le hacher grossièrement. Laver les pois chiches et les égoutter. Laver les tomates et les couper en petits morceaux. Dans un saladier, mélanger les pois chiches, le cumin, l'huile et le vinaigre, les câpres, l'échalote hachée et l'œuf. Saler et poivrer.



pâtes à la roquette

15 MINUTES DE PRÉPARATION / 15 MINUTES DE CUISSON

200 g de grosses pâtes
50 g de roquette
1 poivron grillé (rouge ou jaune)
1 tranche de jambon cru
1 petit morceau de parmesan
pignons
vinaigre balsamique
3 c. à s. d'huile d'olive
1 pincée de cumin en poudre
sel, poivre

Faire cuire les pâtes « al dente ». Les égoutter et les laisser tiédir. Laver la roquette et l'égoutter. Couper le jambon en petits morceaux. Couper le poivron en petites lanières. Les faire revenir 3 minutes à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Préparer l a vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le cumin en poudre, le sel et le poivre. Mélanger la vinaigrette avec les pâtes. Ajouter les morceaux de jambon, de poivrons, les pignons. Confectionner des copeaux de parmesan avec un épluche-légumes. En parsemer la salade, puis ajouter la roquette au moment de servir.

lentilles à la coriandre

25 MINUTES DE PRÉPARATION / 20 MINUTES DE CUISSON

200 g de lentilles vertes du Puy
1 pomme
1 grappe de raisins blancs (chasselas)
coriandre fraîche
vinaigre de vin
huile d'olive
sel, poivre

Faire cuire les lentilles vertes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Les égoutter et les laisser refroidir. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre de vin, le sel et le poivre. Mélanger avec les lentilles. Peler la pomme et la couper en petits morceaux. Égrener le raisin. Ajouter le tout à la salade. Laver la coriandre, ôter les tiges et hacher rapidement les feuilles. En saupoudrer la salade au moment de servir.

VARIANTE
On peut remplacer le raisin frais par une poignée de raisins secs.

riz sauvage aux pruneaux et lardons

20 MINUTES DE PRÉPARATION / 25 MINUTES DE CUISSON

200 g de riz sauvage
100 g de pruneaux d'Agen
150 g de poitrine fumée (en tranches)
1 1/2 c. à s. de vinaigre balsamique
3 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de moutarde à l'ancienne
sel, poivre

Faire cuire le riz dans de l'eau salée. L'égoutter, le mettre à refroidir. Pendant ce temps, couper la poitrine fumée en petits bâtonnets. Les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile. Réserver. Ôter les noyaux des pruneaux, les couper en petits morceaux. Préparer la vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre. La mélanger au riz refroidi puis ajouter les lardons et les morceaux de pruneaux.

taboulé de quinoa

10 MINUTES DE PRÉPARATION / 15 MINUTES DE CUISSON / 10 MINUTES DE RÉFRIGÉRATION

200 g de quinoa
1 bouquet de persil plat
2 feuilles de menthe
150 g de tomates cerises
le jus d'un citron
2 c. à s. d'huile d'olive
sel, poivre

Faire cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage dans de l'eau salée. L'égoutter et réserver. Laver le persil puis ôter les tiges. Ajouter les 2 feuilles de menthe et hacher le tout. Laver les tomates cerises et les couper en deux. Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive et le jus du citron, puis le quinoa, le persil et les tomates. Laisser 10 minutes au frais avant de servir.

table et index des recettes

tables des recettes

soupes de tomates

velouté de tomates 12
décliner le velouté de tomates 14
velouté de tomates à la coriandre fraîche 14
velouté de tomates au bacon 14
velouté de tomates au gingembre 14
velouté de tomates à la mozzarella 4
velouté de tomates aux boulettes de viande 16
tomates aux poivrons rouges 18

soupe de potiron

velouté de potiron 22
décliner le velouté de potiron 24
velouté de potiron à la cannelle 24
velouté de potiron aux châtaignes 24
velouté de potiron au lait de coco 24
velouté de potiron aux ravioles 24
velouté de potiron aux moules fraîches 26
velouté de potiron acidulé au curry 26
velouté de potimarron au bacon 26

soupes de carottes

crème de carottes 32
carottes à la coriandre fraîche 34
carottes aux agrumes et au gingembre 36
carottes au céleri et à la pomme verte 38

soupes de verdures

soupe d'orties 42
petits pois à la menthe 42
chou-fleur au cumin 42
crème d'ail 46
courgettes aux herbes fraîches 48
crème de verdures 50
crème de verdures au chorizo 50
crème de verdures avec un œuf poché 50
velouté de poireaux 54
soupe au chou et aux boulettes de viande 54
crème d'oseille 54

soupes de légumes secs

lentilles du Puy aux lardons 60
soupe de lentilles du Puy 60
lentilles du Puy à la saucisse de Morteau 60
lentilles corail au lait de coco et au citron vert 62
lentilles marines aux moules fraîches 62
lentilles blondes à l'indienne 62
haricots blancs au chorizo 66
haricots rouges et tomates au chili 68
pois cassés aux lardons 70
pois chiches à l'orientale 70
févettes au cumin 70

bonnes grosses soupes

soupe du marché 76
bortsch 78
soupe portugaise au haddock 78
soupe aux deux céleris et au poulet 78
soupe de maïs aux poivrons rouges 82
soupe à l'oignon gratinée 84
soupe provençale 84
châtaignes aux lardons 84
pistou 88
soupe au chou vert et à l'échalote 88
garbure 88

soupes au fromage

brocolis à la Vache qui rit 94
céleri au bleu d'Auvergne 94
courgettes au Kiri, au Saint-Moret, au Boursin... 94
tomates et pommes à la ricotta 98
soupe blanche au parmesan 100

soupes pour frimer

bloody mary 104
carottes à l'ananas et au gingembre 106
potiron à l'avocat 106
velouté de poireaux au zeste d'orange 106
céleri et moules au curry 110

au bon bouillon

bouillon de volaille 114
bouillon de légumes 116
bouillon d'échalotes 118
bouillon aux quenelles de pommes de terre 118
avegolemono (soupe grecque) 118
bouillon de légumes à la chinoise 118

soupes froides et grignotage

gaspacho et cake aux tomates séchées 122
gaspacho au crabe 24
milk-shake de concombre à l'aneth
et saumon mariné 126
vichyssoise et allumettes au bleu 128
carottes glacées au lait de coco
et salade de riz sauvage aux amandes
et raisins secs 130
céleri aux pommes vertes 132
soupe d'été à la betterave
et petites gougères au fromage 134
crème glacée de courgettes au curry
et sablés au fromage 136
crème glacée d'épinards à l'avocat
et petits sandwichs au bacon 138

soupes aux fruits

soupe de fraises au vin 142
velouté glacé de melon au concombre 142
soupe de myrtilles 142
soupe de pastèque à la feta 146
soupe de melon à la mangue 146
soupe de nectarines et framboises 146
soupe de melon aux agrumes 146

petites salades

pommes de terre au poulet sauce curry 150
pois chiches à l'orientale 152
taboulé de quinoa 154
lentilles à la coriandre 154
riz sauvage aux pruneaux et lardons 154
pâtes à la roquette 154

index des recettes

A
allumettes au bleu (à grignoter) 128
avegolemono (soupe grecque) 118

B
bloody mary 104
bortsch 78
bouillon aux quenelles de pommes de terre 118
bouillon d'échalotes 118
bouillon de légumes à la chinoise 118
bouillon de légumes 116
bouillon de volaille 114
brocolis à la Vache qui rit 94

C
cake aux tomates séchées (à grignoter) 122
carottes à l'ananas et au gingembre 106
carottes à la coriandre fraîche 34
carottes au céleri et à la pomme verte 38
carottes aux agrumes et au gingembre 36
carottes glacées au lait de coco 126
céleri au bleu d'Auvergne 94
céleri aux pommes vertes 132
céleri et moules au curry 110
châtaignes aux lardons 84
chou-fleur au cumin 42
courgettes au Kiri, au Saint-Moret, au Boursin... 94
courgettes aux herbes fraîches 48
crème d'ail 46
crème d'oseille 54
crème de carottes 32
crème de verdures 50
crème de verdures au chorizo 50
crème de verdures avec un œuf poché 50
crème glacée d'épinards à l'avocat
crème glacée de courgettes au curry

F
févettes au cumin 70
fraises au vin 142

G
garbure 88
gaspacho 122
gaspacho au crabe 24

H
haricots blancs au chorizo 66
haricots rouges et tomates au chili 68

L
lentilles à la coriandre (salade de) 154
lentilles blondes à l'indienne 62
lentilles corail au lait de coco et au citron vert 62
lentilles du Puy à la saucisse de Morteau 60
lentilles du Puy aux lardons 60
lentilles marines aux moules fraîches 62

M
maïs aux poivrons rouges 82
melon à la mangue 146
melon aux agrumes 146
milk-shake de concombre à l'aneth 126
myrtilles à la cannnelle 142

N
nectarines et framboises au basilic 146

P
pastèque à la feta 146
pâtes à la roquette (salade de) 154
petites gougères au fromage (à grignoter) 134
petits pois à la menthe 42
pistou 88
pois cassés aux lardons 70
pois chiches à l'orientale 70
pois chiches à l'orientale (salade de) 152
pommes de terre au poulet sauce curry (salade de) 150
potiron à l'avocat 106

R
riz sauvage aux pruneaux et lardons (salade de) 154
riz sauvage aux amandes et raisins secs (salade de) 130

S
sablés au fromage (à grignoter) 136
sandwichs au bacon 138
saumon mariné (à grignoter) 126
soupe à l'oignon gratinée 84
soupe au chou et aux boulettes de viande 54
soupe au chou vert et à l'échalote 88
soupe aux deux céleris et au poulet 78
soupe blanche au parmesan 100
soupe d'été à la betterave 134
soupe d'orties 42
soupe de lentilles du Puy 60
soupe du marché 76
soupe portugaise au haddock 78
soupe provençale 84

T
taboulé de quinoa (salade de) 154
tomates aux poivrons rouges 18
tomates et pommes à la ricotta 98

V
velouté de poireaux au zeste d'orange 106
velouté de poireaux 54
velouté de potimarron au bacon 26
velouté de potiron 22
velouté de potiron à la cannelle 24
velouté de potiron acidulé au curry 26
velouté de potiron au lait de coco 24
velouté de potiron aux châtaignes 24
velouté de potiron aux moules fraîches 26
velouté de potiron aux ravioles 24
velouté de tomates 12
velouté de tomates à la coriandre fraîche 14
velouté de tomates à la mozzarella 4
velouté de tomates au bacon 14
velouté de tomates au gingembre 14
velouté de tomates aux boulettes de viande 16
velouté glacé de melon au concombre 142
vichyssoise 128

Shopping

The Conran Shop
Boîte page 61.

Le Bon Marché Rive Gauche
Torchons pages 16, 71, 77, 90, 144.
Cuillère page 53.
Assiette page 85.

Habitat
Cuillères pages 62, 73, 80, 87.
Bol page 108
Assiette page 109.

BHV
Plateau page 147.

Shopping : Emmanuelle Javelle
Mise en pages : Iris de Mouy

© Marabout, 2005
Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est interdite sans autorisation de l'éditeur.

ISBN : 2501 045 13 0
Dépôt légal : 66754 - décembre 2005
4094561/02
Achevé d'imprimer en Espagne par Graficas Estella

Anne-Catherine Bley travaillait dans le marketing jusqu'au jour où elle s'est lancée dans la restauration. S'inspirant des modèles américains et londoniens, elle a créé le premier Bar à soupes à Paris.

Akiko Ida vit et travaille à Paris. Ses photographies paraissent essentiellement dans la presse décoration et l'édition de livres de cuisine.

De bons produits, une cocotte, un mixeur...
et retrouvez chez vous tout l'esprit d'un

bar à soupes

Bien chaude au cœur de l'hiver, glacée au plus chaud de l'été... Quoi de plus réconfortant qu'une bonne soupe ? Que vous soyez amateur de verdures, fan de potiron, mordu des carottes, amoureux des tomates, dingue des légumes secs ou encore que vous ne juriez que par les vertus des bouillons ou des bonnes grosses soupes nourrissantes, vous trouverez votre bonheur parmi les quelque 90 recettes de ce livre.

9 782501 045131
ISBN 2501-04513-0
40.9456 1

15,90 € Prix TTC France